Quién es quién en los precios de frutas

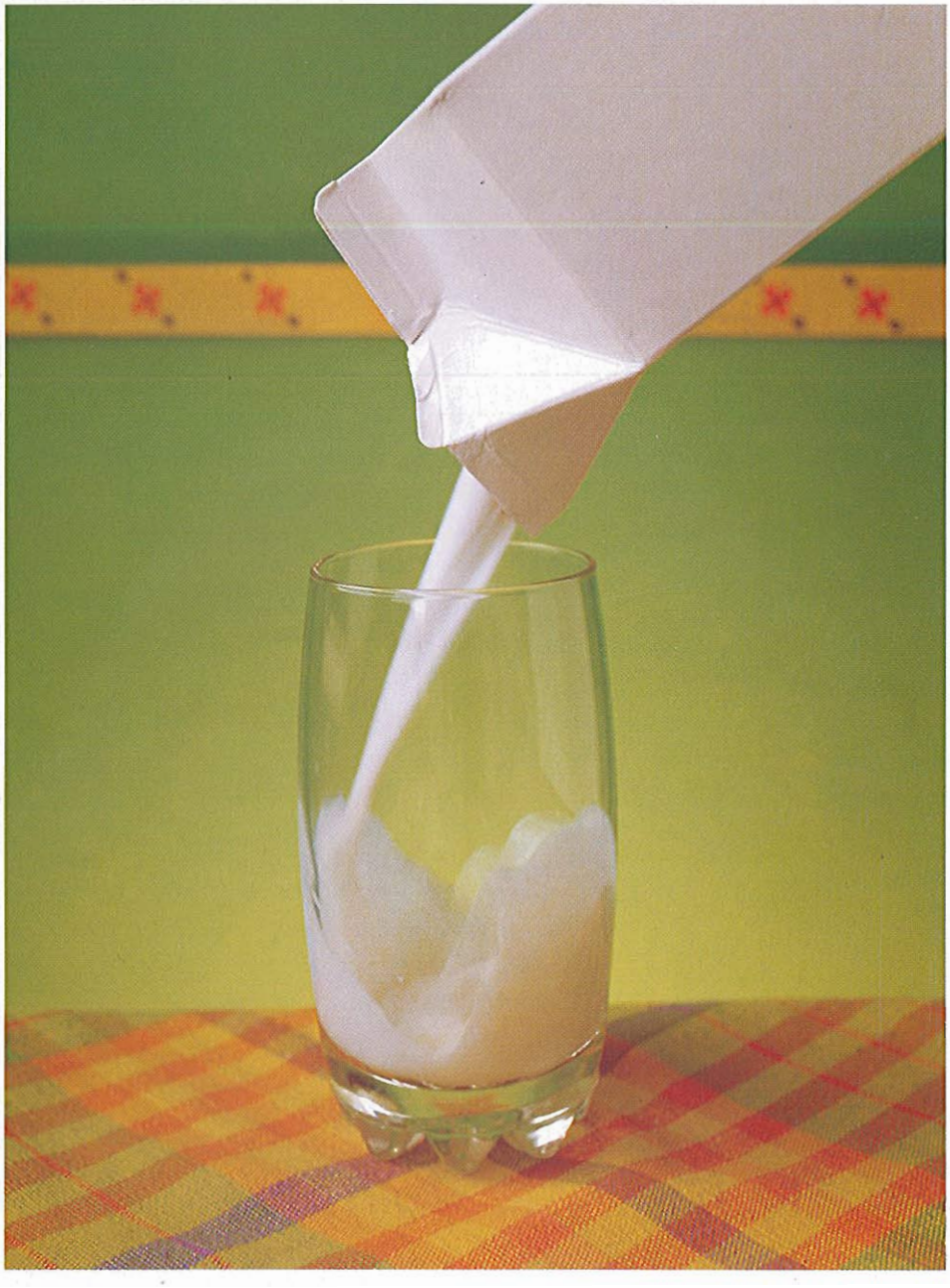
CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Calidad de leche fluida

Cuál es la mejor plancha

- Los **proveedores** buscan **mejorar** su **servicio**
- Qué ofrecen las **casas** de **retiro** para **ancianos**
- Entrevista con **Oscar Chávez**
- ¡**Cuidado** al usar **tacones**!
- **Cómo elaborar:**
  - Crema desmaquillante
  - Mole poblano
  - Longaniza
  - Concentrado de fruta



Junio 1999 · Núm. 268 · México · $ 15.00

Radio

Revista del Consumidor

- Domingo
  17:30 a 17:45
  XEJP-FM/93.7
  Stereo Joya

- Jueves
  00:00 a 00:15
  XHM-FM/88.9
  Azul 89 ACIR

- Viernes
  18:30 a 18:45
  XEQ-FM/92.9
  La K-Buena
  Radiópolis

- Lunes
  05:00 a 05:15
  XEVOZ/1590 AM
  Bonita

- Jueves
  22:30 a 22:45
  XEQ/940 AM
  La Q 940
  Radiópolis

- Viernes
  22:00 a 22:15
  XEAI/1500 AM
  Radio AI

- Sábado
  21:30 a 21:45
  XEFAJ/1560 AM
  La Consentida O. R. C.

TV Revista del Consumidor

- Canal 2 Lunes 05:30 a 06:00
- Canal 22 Miércoles 00:30 a 01:00
- Canal 40 Miércoles 12:00 a 12:30
- Canal 4 Jueves 00:30 a 01:00
- Canal 11 Jueves 05:30 a 06:00
- Canal 13 Viernes 05:30 a 06:00
- EDUSAT Viernes 07:00 a 07:30

Los programas Radio y TV Revista del Consumidor se transmiten dentro del tiempo oficial de la Dirección General de Radio, Televisión y Cinematografía (RTC), por lo cual le invitamos a confirmar el horario de transmisión -en especial de la TV Revista- en las carteleras de programación que aparecen en los diarios, bajo el rubro de RTC.

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Roberto Campa Cifrián

Editora
Martha Susana Ruiz

Directora General de Publicaciones
Margarita Luna Ballina

Director Editorial
Enrique Parada García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefe de Redacción
Guillermo Torales Caballero

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García
Pedro O. Castellanos Gómez

Reporteras
Graciela Muñoz Ariza
Vanessa Prieto Barrientos
Lorena M. Romo Maldonado
Paola Herrera Rashid

Corrección
Alejandra Sánchez Plascencia

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Margarito Sánchez Cabrera
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya
Maricel González Sánchez

Fotografía
Edgar Mendoza Serrano
Francisco Alatriste Torres

Teléfonos de la revista
211•90•82 ó 625•67•00
exts. 6930, 6927 ó 6926

Fax
553•05•74

Envíe su correspondencia a
José Vasconcelos 208,
piso 14, colonia Condesa,
C. P. 06140. Delegación
Cuauhtémoc, o al A. P. 20600,
México, D. F.

Consulte la página de PROFECO en Internet:
http://www.profeco.gob.mx

Consumidores de ayer y hoy

«Los años pueden arrugar la piel, pero cuando se renuncia al entusiasmo le salen arrugas al alma».

Margaret Masson

Si durante la etapa de la madurez trabajamos pensando en que sólo nosotros seremos los responsables de nuestra vejez, cuando ésta llegue tendremos la oportunidad de disfrutar una vida plena y digna, llena de satisfacciones por los logros alcanzados. Para ello es necesario asumir que la vejez constituye una etapa de la vida en la que seguiremos disfrutando, con una mayor conciencia, de todas las experiencias adquiridas, y de ninguna manera hay que perder el entusiasmo por buscar nuevas emociones cada día.

La **Revista del Consumidor** ha abordado temas de interés para los consumidores, sea cual sea su edad. No obstante, para asegurar información permanente y útil a la población de la tercera edad, a partir de este número incorporamos la sección «Consumidores de ayer y hoy», misma que incluirá reportajes sobre consumo, salud y alimentación.

Con esta nueva sección nos sumamos a la celebración del Año Internacional de Personas de Edad y al Día Mundial de la Salud, establecido por la Organización Panamericana de la Salud, y cuyo lema para este año será: «Sigamos activos para envejecer bien».

El Año Internacional de Personas de Edad fue establecido por las Naciones Unidas al considerar que las personas de 60 años de edad y mayores constituyen una proporción creciente de la población mundial.

En nuestro país, la población de la tercera edad asciende a 6 millones 200 mil personas y se calcula que dentro de tres décadas (para el año 2030) aumentará a 21 millones aproximadamente. Este fenómeno demográfico responde a que la esperanza de vida ha aumentado a 70 años para los hombres y a 77 años para las mujeres.

El objetivo de la **Revista del Consumidor** es que los consumidores, en cualquier etapa de su vida, cuenten con las herramientas necesarias para mantener una actitud crítica, consciente y selectiva frente al consumo.

Sumario

Junio de 1999 • Núm. 268

Miscelánea del consumo 3

Espejo del consumo 5

• Entrevista con Oscar Chávez

PROFECO en acción 7

• Para mejorar la calidad

Quién es quién en los precios 10

• Frutas
• Monterrey

Consumidores de ayer y hoy 16

• ¡Un retiro digno y productivo!

Derechos de los consumidores 20

• NOM sobre el número de identificación vehicular

Reporte especial 22

• Calidad de leche fluida

Bajo la lupa 58

• Calidad de planchas

Tecnologías domésticas y platillos sabios
en páginas centrales
•
•
¡coleccionables!

Nuestro medio 48

• Día Mundial del Medio Ambiente

Por su salud 50

• Tacones

Yo consumidor 52

• Publicidad engañosa

Manos mexicanas 55

• Para todo mal, ¡el nopal!

Consumo ingenio 56

• Macetas especieras decoradas

Los pequeños consumidores 76

Buzón del consumidor 80

Los cinéfilos se organizan

Al cinematógrafo se le ha denominado «la fábrica de sueños», pero la placentera actividad de ir al cine puede convertirse en una «experiencia infernal» cuando en una sala cinematográfica vivimos algunas «pesadillas», por ejemplo, observar cintas mutiladas, una larga proyección de anuncios comerciales, cambios en el horario de las funciones sin previo aviso, un aumento considerable en el costo del boleto y de las tradicionales «palomitas», o bien, ser víctimas del maltrato por parte de los empleados del lugar o de otros cinéfilos, que «sin el menor empacho» perturban la exhibición de una película al llevar consigo niños a una función de adultos, o llegan tarde y hacen ruido.

A causa de estas «pesadillas» fuera de la pantalla, hace un par de meses se creó en México la **Organización de Consumidores de Cine**, la cual reúne al público aficionado al cine y a reconocidos cineastas, para que se canalicen las quejas y se reporten las irregularidades que se detecten en las salas de cine para poder solucionarlas, por ejemplo: notificar a los asistentes a qué hora inician los comerciales y cuándo exactamente comienza la película; eliminar los molestos intermedios y garantizar que la calidad de la película sea óptima, a fin de brindar al público un mejor servicio.

Si desea obtener más información sobre esta agrupación comuníquese con su presidenta, Mónica Beltrán, al teléfono 5-271-52-22; también puede acudir a la Calle 13 núm. 37, colonia San Pedro de los Pinos, o enviar un correo electrónico a: *occine@correoweb.com*.

Fuente: Organización de Consumidores de Cine.

Innovadora etiqueta

Una nueva tecnología podría disminuir notablemente la cantidad de equipaje perdido: se trata de una etiqueta que puede rastrearse con ondas radiales y proporcionar información detallada sobre el propietario del equipaje, su destino y la aerolínea o aerolíneas del recorrido.

La empresa **Motorola** dio a conocer recientemente un sistema de «etiqueta inteligente» llamado **BiStatix**. El sistema podría emplearse para rastrear cualquier objeto o paquete.

Actualmente, el Servicio Postal de Estados Unidos recurre a este método para ubicar contenedores de correspondencia en vehículos del correo, a fin de mejorar el flujo de cartas y encomiendas.

Fuente: Diario Reforma, 14 de marzo de 1999, pág. 16-A

Aprendiendo a respirar

El **Programa de Rehabilitación Pulmonar Integral** es un plan diseñado para personas de cualquier edad que se encuentran «consumidas» por problemas respiratorios como tos, asma, disnea (dificultad para respirar) o broncoespasmos.

Este programa también se ocupa de aquellos pacientes que serán sometidos a cirugías diversas y que por ser fumadores empedernidos, o presentar algún otro padecimiento respiratorio, podrían enfrentar complicaciones durante o después de la intervención.

Quienes ingresan a dicho programa reciben una capacitación minuciosa y personalizada a través de terapias, ejercicios y entrenamiento de los músculos respiratorios, lo cual les permite disminuir las molestias de su padecimiento.

Lo anterior se complementa con un plan de acondicionamiento físico para incrementar la fuerza muscular y mejorar el sistema cardiovascular del paciente, así como con técnicas de relajación, entre otras actividades.

Fuente: Doctora Carmen Gutiérrez de Velasco, directora de la Clínica contra el Tabaquismo y de la Unidad de Rehabilitación Pulmonar Integral e Inhaloterapia del Hospital Médica Sur.

«Más seguro, más 'marrao»

En Japón, las estadísticas de accidentes automovilísticos revelaron que los percances en los que hay bebés y niños pequeños involucrados han aumentado. En los casos de muerte o lesiones severas, un factor determinante es la ausencia de sillas de seguridad para los infantes. Además se ha reportado que las sillas tienen defectos como: la facilidad con que el cinturón se enreda en el cuello del usuario; el sobre-calentamiento de las partes metálicas, que producen quemaduras en los niños; y la forma en que la silla se cae del asiento en cuanto el automóvil se pone en movimiento.

Ante ello, el Centro de Información al Consumidor de Japón ha solicitado a los fabricantes que mejoren la calidad de sus productos, y al gobierno nipón que instaure como medida obligatoria el uso de sillas especiales para bebés en el auto.

Fuente: Japan Information Center, JCIC News, diciembre de 1998.

Sinsabores de la red

Una de las principales características de Internet es la total libertad de acceso y la ausencia de un organismo internacional que regule este medio de comunicación electrónico. En consecuencia, la información confidencial se viola y los datos personales son robados y difundidos rápidamente, sin que haya evidencia física alguna que permita identificar al culpable.

Los daños ocasionados pueden ir desde robo y uso indebido de contraseñas o números de tarjetas de crédito, divulgación de información privada y confidencial, hasta datos personales que aparecen -sin el consentimiento del afectado- en sitios de contenido pornográfico, lo cual ocasiona llamadas y correspondencia obscenas.

Para evitar estos ilícitos se recomienda: cambiar con frecuencia la contraseña personal; en caso de realizar compras por Internet, no proporcionar el número de tarjeta de crédito o, en su defecto, revisar el sistema de seguridad de la empresa elegida.

Fuente: Japan Consumer Information. JCIC News, noviembre de 1998.

Oscar Chávez

Un consumidor de lo nuestro

Oscar Chávez, fiel amante del pentagrama popular, de lo auténtico, encarna esta terca pasión con 91 discos grabados y tres premios «Heraldo» obtenidos como el mejor cantante de música folclórica. También ha forjado carrera como actor, en la que sobresale la inmortal película Los Caifanes, *con la que ganó la «Diosa de Plata» y el «Heraldo». Como director teatral ha llevado la batuta de las obras* Coloquio nocturno, Ventura Allende y México 1900. *Oscar -hombre cabal, de mirada serena y palabras templadas- se refleja y se revela ante nuestro espejo del consumo.*

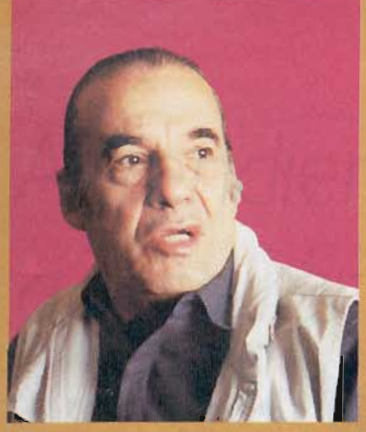
El consumidor más fácil del planeta

Para definir a un buen consumidor, ¡caray!, me iría a una frase común: consumir lo que el país produce. Yo definitivamente sí consumo productos nacionales. Por lo general no consumo mucho, pero sí más de lo necesario.

Mi mujer es la que se encarga de administrar y comprar lo que se necesita en casa, yo realmente no participo ni organizo.

Me divierte ir a los mercados porque constituyen una parte muy importante de nuestra cultura, de nuestras formas de vivir la vida; de alguna manera heredé esa costumbre, yo soy de barrio. No voy por sistema; cuando tengo oportunidad, ¡voy por gusto!

En todo lo referente a precio y calidad no tengo idea; soy el consumidor más fácil del planeta, pago lo que me piden y ya, soy desprendido y confiado. Cuando tienes con qué, pagas; cuando no, pues no vas a comprar: tan sencillo como eso.



Oscar Chávez en pocas palabras

Nuestro entrevistado hizo un ejercicio de relación de ideas, en el que sin pensarlo demasiado arrojó las primeras palabras que cruzaron por su mente.

Ahorro:
no se me dio.

Consumo:
que sea útil.

Crédito:
no lo busco, lo evito.

Anomalía:
todo lo que sucede en el país.

Derroche:
a veces puede ser un placer.

Queja:
nada más cuando compongo canciones.

Calidad:
nunca dejará de ser un deseo.

Factura:
siempre la relaciono con Hacienda.

Etiqueta:
no me importa.

Consumismo:
es un cáncer de nuestros países.

Deuda:
terrible.

Regalo:
me gusta regalar, ¡soy muy espléndido!

PROFECO:
institución que debiera darse a conocer más.

No tengo interés en las marcas, nunca me condicionan. Aunque en el caso de los aparatos electrónicos -por dedicarme a lo que me dedico- sí es determinante, porque hay diversos niveles, características, modelos y ciertas exigencias. No estoy al pendiente de las ofertas, sólo excepcionalmente, en el caso de un aparato de sonido. La calidad de los productos mexicanos es buena, salvo en alta tecnología... Ni modo, en ese aspecto todavía estamos «en pañales».

Banquetes, flores y libros

No me dejo llevar por las fechas consumistas; mi «espíritu navideño» es absolutamente nulo. No tengo fechas para regalar. En esa época compro en la medida en que estoy obligado. Obsequio a muy contadas personas: a mi mujer y a mis primos; regalo libros en un 90 por ciento y flores. Pero más bien festejo con comida y bebida, sigo esa tradición por mi familia, no salgo a buscar regalos.

Consumo mi tiempo libre leyendo, creo que lo que más compro son libros. Desde chamaco tengo afición por la lectura. Los géneros que más me gustan son novela, poesía, ensayo y cuento; si mencionara a mis autores favoritos sería una larga lista. Leo mucho y diverso, puedo leer dos o tres libros al mismo tiempo. Admito que soy muy disperso, a menos que tenga un proyecto me «clavo» en él, cuando me lo propongo soy organizado, más me vale...

En el campo de la música me inclino por la tradicional, la realmente popular, no populachera -por algo me dedico a esto. Tengo interés más allá de mi país, primordialmente todo lo que se hable y cante en mi idioma me interesa, lo iberoamericano, por llamarlo de alguna manera.

Nada melindroso

Por mi trabajo es muy difícil programar mis vacaciones. Cuando las llego a programar es en la época navideña.

El mar es mi sitio favorito para vacacionar, ninguna playa en especial; en este aspecto no hay conflicto, tenemos una enorme cantidad de playas, estamos rodeados de agua.

Cuando viajo consumo lo que haya en ese lugar. No soy nada melindroso para la comida, como de todo y estoy dispuesto a probar lo que es típico de cada región, aunque la comida norteamericana es deleznable. Me gusta mucho la comida mexicana, tenemos una cultura maravillosa en el sentido culinario.

Ante lo absurdo, la queja

Me acerqué a la Procuraduría Federal del Consumidor porque hace muchos años compré unos lotes en un panteón, no por necrófilo, simplemente surgió la oportunidad. Ahora la empresa está «pasándose de viva», están cobrando un mantenimiento que no es lógico, ni estaba establecido cuando se efectuó la compra. Además, ¿qué mantenimiento le pueden dar a un pedazo de tierra que no se ha usado?... ¡Es absurdo!

Se me ocurrió preguntar en PROFECO y resulta que la empresa figura en la «lista negra». Fui a levantar el acta y me atendieron bien y rápido. Si me siento víctima del abuso, para nada me quedo callado; si cumplo con todas mis obligaciones, tengo todo el derecho a reclamar.

Creo que la **Revista del Consumidor** cumple con un cometido importante: informar y orientar a la gente, es una opción para que no nos engañen tan fácilmente. He querido suscribirme desde «hace siglos» pero siempre se me olvida.

En los estudios de calidad me entero de cuáles marcas de aparatos electrónicos cumplen los requisitos de calidad, me sirve de orientación. Mi esposa también la lee, a veces la compro para regalarla.

Oscar Chávez da por terminada la entrevista con una reflexión: A veces se nos olvida la enorme y sorprendente capacidad de ingenio, facilidad de crear, de encontrar la belleza en todo, que existe en este país, a veces no lo tomamos en cuenta.

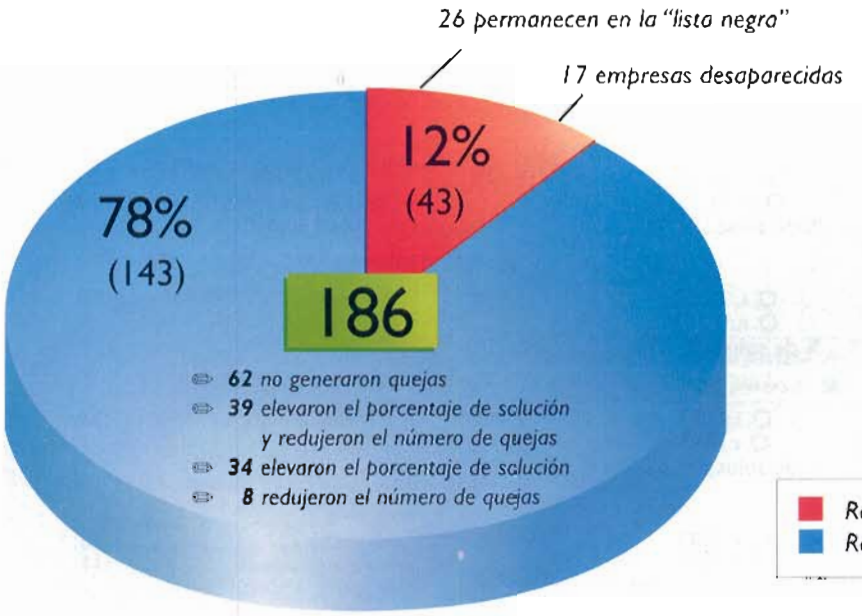
Paola Herrera

En bienes y servicios

Para mejorar su calidad

En marzo de 1996, PROFECO inició el Programa de Mejoramiento de la Calidad de Bienes y Servicios (Promecabise) para elevar el porcentaje de solución de las quejas, reducir los trámites, acelerar el desahogo de asuntos pendientes y mejorar la calidad de los bienes y servicios que ofrecen los proveedores.

Evaluación de Promecabise 1998
Proveedores "lista negra"



El Promecabise efectúa reuniones periódicas con los proveedores que reciben quejas y, en muchos casos, no las resuelven, a fin de analizar conjuntamente los problemas que originan dicha situación.

Para ello se consideran el número de quejas, los motivos de reclamación, el tiempo que tarda el proveedor en resolver las quejas, así como los casos pendientes de solución.

PROFECO, por su parte, incrementa la conciliación telefónica y la solución de las quejas desde la primera audiencia de conciliación. Además exhorta a los proveedores a mejorar la calidad de los bienes y servicios que ofrecen al consumidor, resuelve a fondo las causas de dichas reclamaciones y evita la recurrencia.

Los participantes de este programa se dividen en proveedores con mayor número de reclamaciones, con más de 250 quejas, aquellos que generan menos de 250 y más de 10, y los que están incluidos en la «lista negra».

Fuente: Subprocuraduría de Servicios al Consumidor, PROFECO.

Programa de Mejoramiento de la Calidad de Bienes y Servicios

Promecabise

Proveedores con mayor número de quejas

Comportamiento comercial

Proveedor	Quejas ingresadas Quejas resueltas % de solución (antes de participar en el Promecabise)	Quejas ingresadas Quejas resueltas % de solución 1998 (después de participar en el Promecabise)	Diferencia alcanzada con el Promecabise	Número de consumidores atendidos en 1998	Núm. de quejas recibidas ante PROFECO por cada 1000 consumidores atendidos por la empresa
Agua Potable y Alcantarillado	1995 Q. i.: 4,895 Q. r.: 3,294 % de soluc.: 67.29%	Q. i.: 3,249 Q. r.: 3,028 % de soluc.: 93.20%	+25.91%	Recibos emitidos: 16'275,682 (viviendas que disponen de agua entubada)	.19
Alestra, S. de R. L. de C.V.	1997 Q. i.: 1,161 Q. r.: 670 % de soluc.: 57.71%	Q. i.: 8,548 Q. r.: 7,769 % de soluc.: 90.88%	+33.17%	400,000 Recibos emitidos.: 4'800,000	21.37 1.78
Autobuses Estrella Blanca, S.A. de C.V.	1996 Q. i.: 349 Q. r.: 192 % de soluc.: 55.01%	Q. i.: 273 Q. r.: 245 % de soluc.: 89.74%	+34.73%	Boletos emitidos: 80'000,000	.003
Avantel, S.A.	1997 Q. i.: 1,270 Q. r.: 751 % de soluc.: 59.13%	Q. i.: 2,410 Q. r.: 2,182 % de soluc.: 90.54%	+31.41%	*	
Cablevisión, S.A. de C.V.	1996 Q. i.: 191 Q. r.: 34 % de soluc.: 17.80%	Q. i.: 339 Q. r.: 325 % de soluc.: 95.87%	+78.07%	275,000 Recibos emitidos: 3'300,000	1.23 .10
California Net, S.A. de C.V.	1996 Q. i.: 1,011 Q. r.: 985 % de soluc.: 97.42%	Q. i.: 2,797 Q. r.: 2,167 % de soluc.: 77.48%**	-19.94%	112,562	24.84
Centros de Descuento Viana	1996 Q. i.: 118 Q .r.: 31 % de soluc.: 26.27%	Q. i.: 264 Q. r.: 234 % de soluc.: 88.64%	+62.37%	Facturaciones emitidas: 820,000	.32
Comisión Federal de Electricidad	1995 Q. i.: 20,368 Q. r.: 14,680 % de soluc.: 72.07%	Q. i.: 21,494 Q. r.: 19,763 % de soluc.: 91.94%	+19.87%	17'173,208 Recibos emitidos: 104'390,000	1.25 .20
Elektra, S.A. de C.V.	1995 Q. i.: 1,045 Q. r.: 577 % de soluc.: 55.21%	Q. i.: 3,010 Q. r.: 2,763 % de soluc.: 91.79%	+36.58%	Facturaciones emitidas: 4'529,966	.66
Famsa	1996 Q. i.: 247 Q. r.: 199 % de soluc.: 80.56%	Q. i.: 487 Q. r.: 453 % de soluc.: 93.02%	+12.46%	Recibos emitidos: 857,952	.56
Iusacell, S.A. de C.V.	1996 Q. i.: 247 Q. r.: 73 % de soluc.: 29.55%	Q. i.: 503 Q. r.: 424 % de soluc.: 84.29%	+54.74%	755,233 Facturaciones emitidas: 4'500,000	.66 .11

Proveedor	Quejas ingresadas Quejas resueltas % de solución (antes de participar en el Promecabise)	Quejas ingresadas Quejas resueltas % de solución 1998 (después de participar en el Promecabise)	Diferencia alcanzada con el Promecabise	Número de consumidores atendidos en 1998	Núm. de quejas recibidas ante PROFECO por cada 1000 consumidores atendidos por la empresa
Luz y Fuerza del Centro	1995 Q. i.: 1,975 Q. r.: 990 % de soluc.: 50.12%	Q. i.: 2,917 Q. r.: 2,634 % de soluc.: 90.29%	+40.17%	4'981,450 Recibos emitidos: 31'000,000	.58 .09
Radio Móvil Dipsa, S.A. de C.V. (Telcel)	1995 Q. i.: 333 Q. r.: 125 % de soluc.: 37.53	Q. i.: 1,065 Q. r.: 929 % de soluc.: 87.23%	+49.70%	2'100,000 Facturaciones emitidas: 7'022,613	.50 .15
Salinas y Rocha, S.A. de C.V.	1995 Q. i.: 643 Q. r.: 471 % de soluc.: 73.25%	Q. i.: 672 Q. r.: 632 % de soluc.: 94.05%	+20.80%	Facturaciones emitidas: 273,471	2.45
Sears Roebuck de México, S.A. de C.V.	1995 Q. i.: 936 Q. r.: 458 % de soluc.: 48.93%	Q. i.: 553 Q. r.: 489 % de soluc.: 88.42%	+39.49%	10'023,931	.055
Singer Mexicana, S.A. de C.V.	1996 Q. i.: 466 Q. r.: 220 % de soluc.: 47.21%	Q. i.: 647 Q. r.: 605 % de soluc.: 93.50%	+46.29%	Facturaciones emitidas: 326,770	1.97
Teléfonos de México, S.A. de C.V.	1995 Q. i.: 35,667 Q. r.: 28,681 % de soluc.: 80.41%	Q. i.: 38,572 Q. r.: 35,642 % de soluc.: 92.40%	+11.99%	9'926,879 Recibos emitidos: 8'500,000	3.88 4.53
Total:	Q. i.: 70,922 Q. r.: 52,431 % de soluc.: 73.92%	Q. i.: 87,800 Q. r.: 80,284 % de soluc.: 91.43%	+17.51%	45'748,263 Recibos emitidos: 168'265,682 Facturaciones emitidas: 18'330,772 Boletos emitidos: 80'000,000	

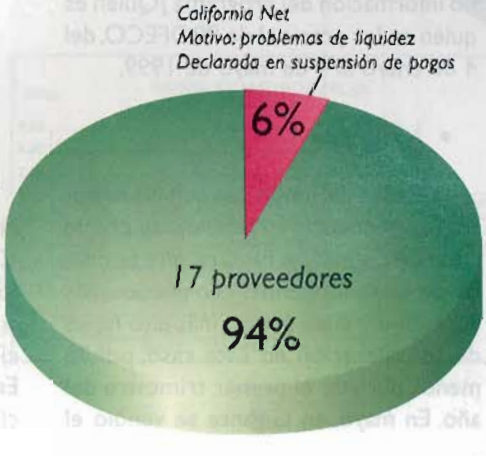
* No se incluye información de la empresa, toda vez que no fue proporcionada oportunamente.
** Esta empresa inició actividades en 1996 y participó en el Promecabise, sin embargo en 1998 atravesó por problemas de liquidez.

Nota: En 1998 se registra la labor de módulos y conciliación telefónica.

Claves: Q. i.: Quejas ingresadas. Q. r.: Quejas resueltas. % de soluc.: Porcentaje de solución.

Proveedores que generaron más de 10 quejas en 1997

Proveedores con mayor número de quejas



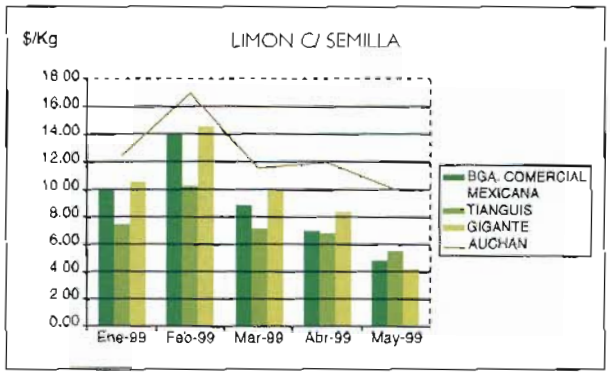
Frutas de temporada

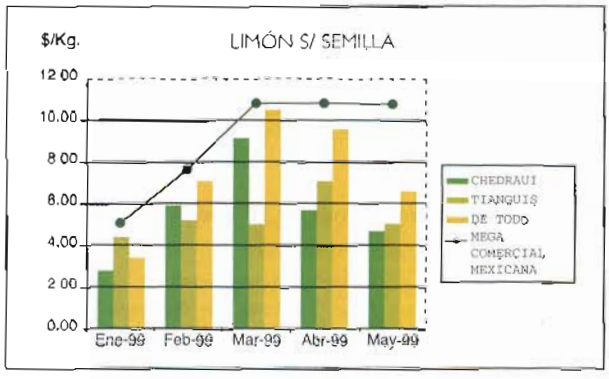
¿Cuáles comprar y dónde?

Tras analizar durante los últimos tres años el comportamiento del precio de las frutas que se presentan a continuación, encontramos que en los meses de mayo y junio se comercializan a un precio más accesible. En las siguientes gráficas de precios se muestra la información mensual de enero a mayo del año en curso, de las tres tiendas que ofrecieron los mejores precios de estos productos, así como la más cara. De esta forma el lector se dará una idea no sólo de la diferencia entre los precios de una cadena y otra, sino de su tendencia a la baja a través del tiempo.

Como podrá observar, los precios de la mayoría de los productos inician su descenso en los primeros meses del año, aunque hay otros que se abaratan posteriormente, a más tardar en mayo. De lo que sí puede estar seguro es de que los precios actuales de estas frutas serán los más bajos del año.

El presente estudio se realizó utilizando información del programa ¿Quién es quién en los precios? de PROFECO, del 4 de enero al 4 de mayo de 1999.



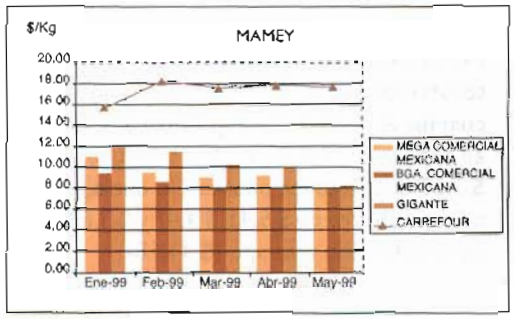


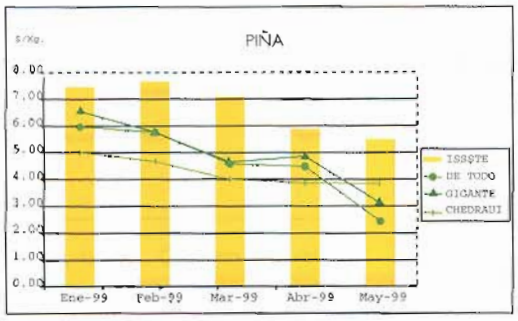
• Limón

La gráfica del limón con semilla muestra una tendencia a disminuir su precio a partir de marzo. Notará que la diferencia entre las tiendas con precios más accesibles y la de precio más alto no es de consideración en este caso, por lo menos durante el primer trimestre del año. En mayo, en Gigante se vendió el kilogramo a $ 4.18, a $ 4.77 en Bodega Comercial Mexicana, y a $ 5.44 en los tianguis, lo cual implica un ahorro, si se comparan con Auchan (que lo ofreció a $ 9.90), de $ 5.72, $ 5.13 y $ 4.46. En el caso del limón sin semilla, los precios suben pronunciadamente hasta marzo y de ahí en adelante comienzan a bajar; en mayo costó $ 4.60 en Chedraui, $ 5.00 en los tianguis y $ 6.50 en De Todo. El ahorro correspondiente contra el precio de $ 10.80 de Mega Comercial Mexicana fue de $6.20, $5.80 y $4.30 respectivamente.

• Mamey y piña

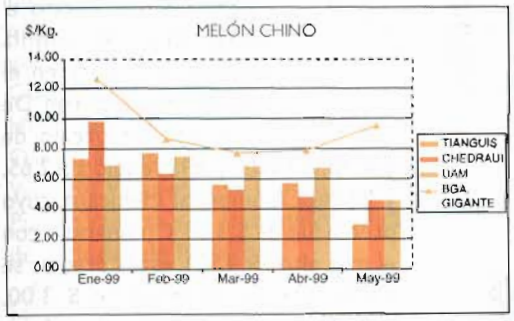
En el caso del kilogramo de mamey, los precios más bajos (correspondientes al mes de mayo) se encontraron en Mega Comercial Mexicana ($ 7.90), Bodega Comercial Mexicana ($ 8.10) y Gigante ($ 8.30), con ahorros respectivos de $ 11.09, $ 10.89 y $ 10.69, comparados con Carrefour que lo vendió más caro ($ 18.99). Por otro lado, el precio del kilogramo de piña, que ha descendido ininterrumpidamente desde el inicio del año, se vendió a $ 2.50 en mayo en De Todo, a $ 3.20 en Gigante y a $ 3.86 en Chedraui, con lo que se podía ahorrar, al comprar en estas tiendas, $ 3.00, $ 2.30 y $ 1.64 respecto a las tiendas del ISSSTE, que vendieron esta fruta a $ 5.50.

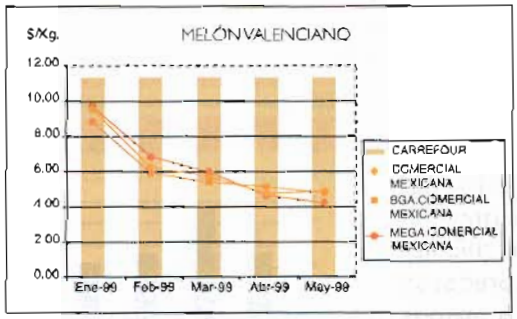




• Melón

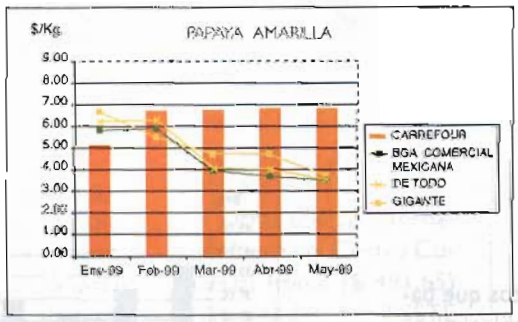
El precio del kilogramo de melón chino también ha descendido de manera constante a lo largo del año, en mayo se vendió a $ 3.00 en los tianguis, a $ 4.55 en Chedraui y a $ 4.60 en la UAM, en cambio, en Bodega Gigante costó $ 9.50, lo cual significó un ahorro de $ 6.50, $ 4.95 y $ 4.90. El precio del kilogramo de melón valenciano, por su parte, no se ha comportado de la misma forma en las diferentes tiendas. Mientras que en las tiendas de precio más bajo se observa un claro descenso a lo largo del año, en la de precio alto se ha mantenido relativamente constante. Los últimos precios disponibles fueron de $ 4.30 en Mega Comercial Mexicana, $ 4.80 en Bodega Comercial Mexicana y $ 4.89 en Comercial Mexicana, los cuales comparados con el precio mayor, de $ 10.45 en Carrefour, representaron un ahorro de $ 6.15, $ 5.65 y $ 5.56.

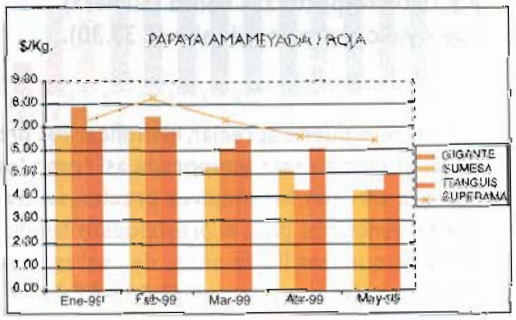




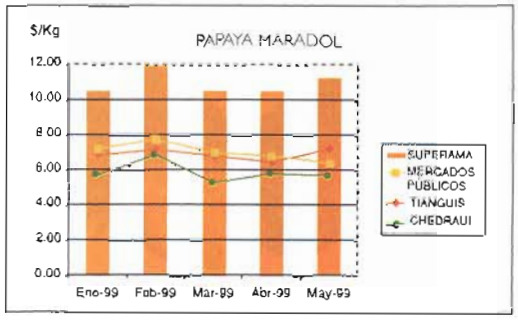
• Papaya

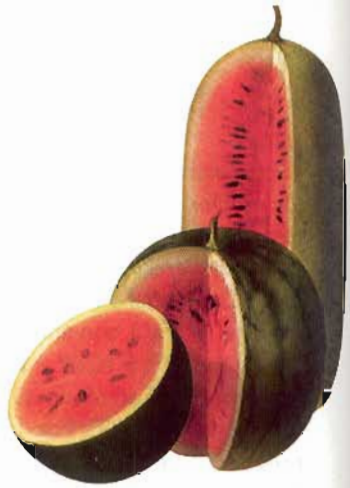
Desde el mes de febrero, el kilogramo de papaya amameyada/roja ha disminuido su costo en las tiendas de bajos precios, pero en las de precios más altos su descenso fue a partir de marzo. En mayo, Gigante la vendió a $ 4.20, Sumesa a $ 4.30 y los tianguis a $ 5.00, es decir, el ahorro fue de $ 2.27, $ 2.17 y $ 1.47 respecto a la cadena que registró el mayor precio ($ 6.47). En el caso de la papaya amarilla, el precio por kilogramo bajó a partir de marzo y para el mes de mayo se cotizaba a $ 3.50 en Bodega Comercial Mexicana, $ 3.60 en De Todo y $ 3.70 en Gigante. Respecto a la tienda de precios más altos ($ 6.82), los ahorros correspondientes fueron de $ 3.32, $ 3.22 y $ 3.12.

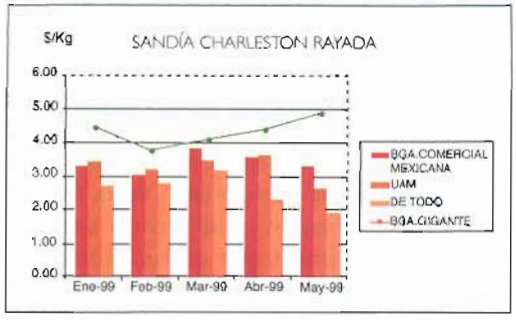




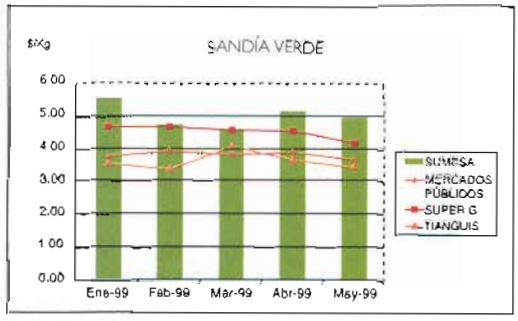
* El precio de la papaya maradol inició su descenso en marzo, para mantenerse en niveles similares hasta mayo, cuando se vendió el kilogramo a $ 5.75 en Chedraui, $ 6.71 en los tianguis, y $ 7.50 en mercados públicos, lo que significa un ahorro de $ 5.43, $ 4.47 y $ 3.68 contra el precio más alto ($ 11.18).







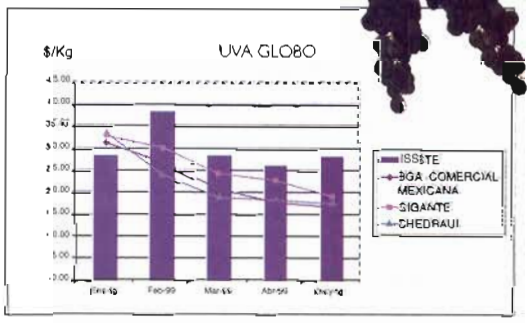
• Sandía

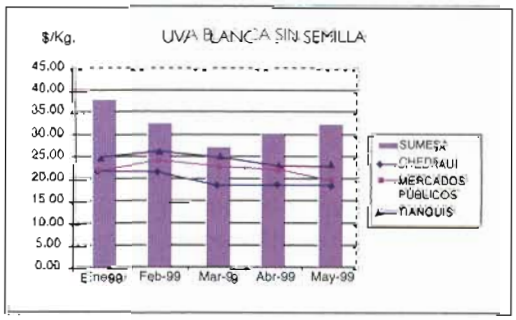


Las dos variedades de sandía consideradas muestran un comportamiento de precios similar en las cadenas comerciales, con un ligero descenso a partir de abril. Las tiendas que vendieron más barato el kilogramo de sandía charleston rayada en el mes de mayo fueron De Todo, con un precio de $ 1.90, la UAM que la vendió a $ 2.65, y Bodega Comercial Mexicana, cuyo precio fue de $ 3.33. Comparado con el más alto ($ 4.90), estos precios se tradujeron en ahorros de $ 3.00, $ 2.25 y $ 1.57. La sandía verde se vendió más cara en Sumesa, a un precio de $ 5.00, en tanto que las tiendas que vendieron más barato fueron los tianguis ($ 3.50), mercados públicos ($ 3.69) y Super G ($ 4.20) los cuales representaron ahorros de $ 1.50, $ 1.31 y $ 0.80; vale la pena aclarar que para este producto, la diferencia entre los precios altos y los bajos fue mínima.

• Uva

La uva globo muestra en la mayoría de las tiendas un descenso en su precio a partir de febrero. Los datos más recientes indican que las tiendas que vendieron este producto a un precio más accesible fueron Bodega Comercial Mexicana ($ 16.67), Chedraui ($ 17.75), y Gigante ($ 18.90). El ahorro, comparado con la cadena ISSSTE, que la vendió a mayor precio ($ 27.90), fue de $ 11.23, $ 10.15 y $ 9.00. En cuanto a la uva blanca sin semilla (thompson), el descenso de precios se inició en marzo en la mayoría de las cadenas. En mayo se vendía a $ 18.35 en Chedraui, a $ 19.50 en los tianguis y a $ 23.21 en mercados públicos, esto es, el ahorro fue de $ 14.95, $ 10.80 y $ 10.09 respecto a la tienda (Sumesa) que vendió al precio más alto ($ 33.30).





Como se puede apreciar, identificar los productos que bajan de precio en esta temporada, así como los establecimientos que ofrecen los mejores precios, se traduce en importantes beneficios para el presupuesto familiar. Por ello le sugerimos que nos llame antes de realizar sus compras, a los Teléfonos del consumidor (5-568-87-22 ó 5-211-64-14) o consulte la publicación semanal *¿Quién es quién en los precios? Guía para comprar más barato*. ¡Infórmese y ahorre!

En Monterrey: dónde comprar para poder ahorrar

Para informarle sobre cuáles establecimientos ofrecen los mejores precios de los productos que usted consume normalmente, el programa ¿Quién es quién en los precios? actualmente se encuentra a su servicio en Cancún, Cuernavaca, Culiacán, Guadalajara, Hermosillo, Mérida, Monterrey, Morelia, Oaxaca, Puebla, Querétaro, Tepic, Toluca, Veracruz, Villahermosa, Tijuana, Tlaxcala, Puerto Vallarta y el área metropolitana de la ciudad de México.

En este caso, a usted que vive en Monterrey le informamos cuáles son los establecimientos comerciales más baratos para adquirir una importante selección de productos básicos alimenticios, de limpieza del hogar y cuidado personal, hortifrutícolas y medicamentos, con el fin de orientarle en sus decisiones de compra. El análisis se llevó a cabo con la información recabada por el programa ¿Quién es quién en los precios? del 28 de abril al 4 de mayo del presente año.

¿Cómo se hizo?

Para cada uno de los comparativos se seleccionaron los productos disponibles en la mayoría de los establecimientos comerciales, a fin de integrar canastas iguales de productos básicos alimenticios, de limpieza y cuidado personal, hortifrutícolas y medicamentos, para luego identificar la cadena que ofrece los mejores precios promedio. Este comparativo permite calcular el ahorro familiar al elegir la cadena comercial de menores precios.

Cuadro 1

Cadena comercial	Costo de la canasta	Ahorro ($)
IMSS	428.02	152.69
Ctro. Comercial Roma	491.65	89.06
ISSSTE	491.78	88.93
Economax Autoservicio	496.25	84.46
B. Aurrera	516.95	63.76
Autoservicio Leal	520.43	60.28
HEB	523.40	57.31
Gigante	530.43	50.29
Super Mode	533.85	46.86
Azcunaga	552.55	28.16
Wal Mart	572.51	8.21
Soriana	580.71	

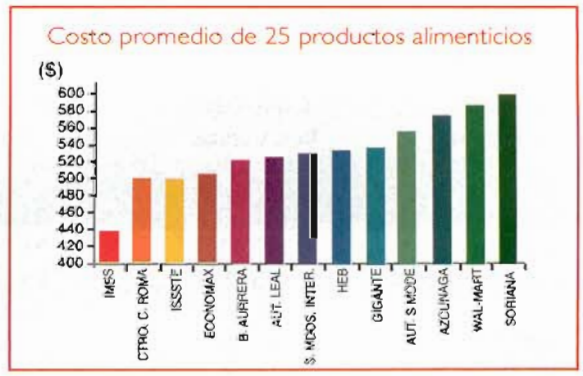
Básicos alimenticios

* Se compararon 25 productos alimenticios en 12 cadenas de tiendas, siendo el IMSS la que mostró el nivel de precios más bajo ($ 428.02).

* Otras buenas alternativas fueron el Centro Comercial Roma ($ 491.65) y las tiendas del ISSSTE ($ 491.78).

* El máximo ahorro posible al realizar su compra en la cadena de menores precios fue de $ 152.69, ya que el costo más alto para la canasta seleccionada fue de $ 580.71 (véanse Gráfica 1 y Cuadro 1).

GRÁFICA 1



Productos de limpieza y aseo personal

* Se realizó una selección de 11 productos de limpieza del hogar y para el cuidado personal, los cuales son comparables entre 11 cadenas comerciales.

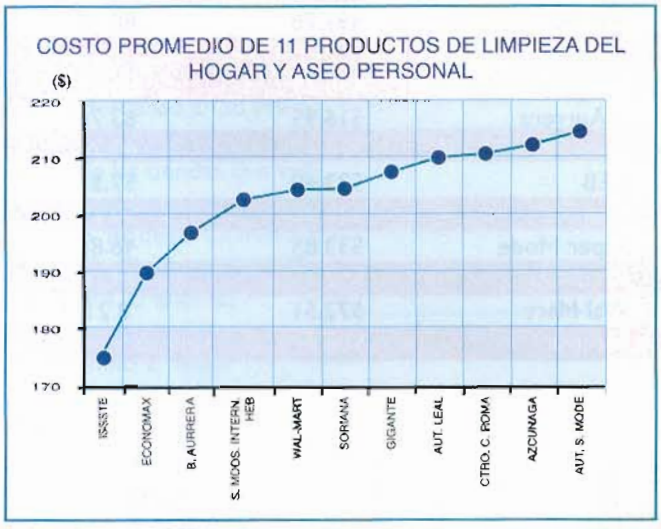
* Las tiendas del ISSSTE registraron el nivel de precios más bajo, al vender la canasta de bienes en $ 175.52, es decir, $ 40.23 más barato que la cadena comercial que presentó el máximo nivel de precios ($ 215.75).

* La segunda mejor opción de compra fue Economax ($ 189.80), seguida de Bodega Aurrera ($ 197.10) y Supermercados Internacionales HEB ($ 204.35) (véanse Gráfica 2 y Cuadro 2).

Cuadro 2

Cadena comercial	Costo de la canasta	Ahorro ($)
ISSSTE	175.52	40.23
Economax Autoservicio	189.80	25.95
B. Aurrera	197.10	18.65
HEB	204.35	11.40
Wal Mart	205.42	10.34
Soriana	205.61	10.14
Gigante	209.35	6.40
Autoservicio Leal	211.35	4.40
Cto. Comercial Roma	211.95	3.80
Azcunaga	214.48	1.27
Super Mode	215.75	

GRÁFICA 2



Frutas y verduras

* La selección de 20 frutas y verduras disponibles en nueve cadenas comerciales muestra que el Centro Comercial Roma es la mejor alternativa de precio, al ofrecerla en $ 135.55, aunque también Wal Mart ($ 142.47) y Bodega Aurrera ($ 160.85) representan una buena alternativa.

* La posibilidad de ahorro al realizar la compra de la canasta en las tres opciones más baratas, respecto al costo más alto encontrado ($ 219.23) es de $ 83.68, $76.77 y $ 58.39.

* La diferencia en precios para la misma canasta en cinco cadenas comerciales más, respecto a la de mayor costo, osciló entre $ 56.70 y $ 49.81 (véanse Cuadro 3 y Gráfica 3).

Cuadro 3

Cadena comercial	Costo de la canasta	Ahorro ($)
Ctro. Comercial Roma	135.55	83.68
Wal Mart	142.47	76.77
Bodega Aurrera	160.85	58.39
Gigante	162.53	56.70
ISSSTE	162.80	56.43
H.E.B.	164.60	54.63
Soriana	168.69	50.55
Super Mode	169.43	49.81
Azcunaga	219.23	

GRÁFICA 3

Medicamentos

* De las siete cadenas de establecimientos comerciales que registraron precios en 36 medicamentos, se observa que el ahorro entre quien ofrece la alternativa de precios más altos y la de menores precios fluctúa entre $ 187.08 y $ 500.73

* Las farmacias del ISSSTE representaron la mejor alternativa, con un costo de $ 1.217.90 para todos los medicamentos incluidos.

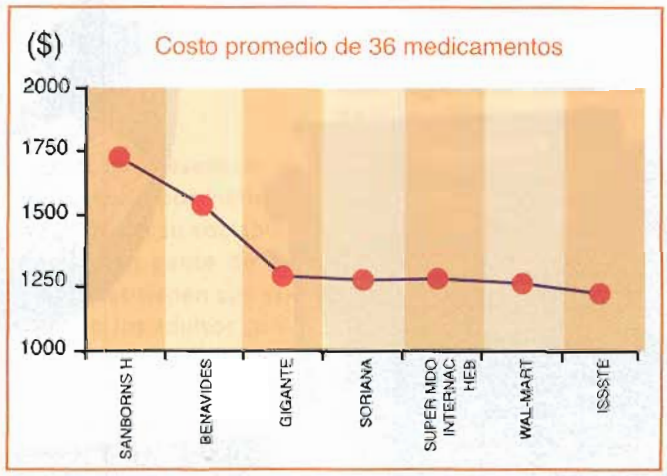
* Wal Mart, Super Mercados Internacionales HEB y Soriana fueron también opciones atractivas de precios, con posibilidades de ahorro de entre $ 412.00 y $ 463.00.

* No obstante, usted notará que Gigante, en menor medida, también ofrece ahorros sustanciales respecto a la cadena comercial con los precios más altos (véanse Cuadro 4 y Gráfica 4).

Cuadro 4

Cadena comercial	Costo de la canasta	Ahorro ($)
ISSSTE	1,217.90	500.73
Wal Mart	1,255.67	462.96
S. mdos. Inter. HEB	1,298.40	420.23
Soriana	1,306.56	412.06
Gigante	1,330.21	388.42
Benavides	1,531.55	187.08
Sanborns Hnos.	1,718.63	

GRÁFICA 4



Al igual que en otras ciudades, el programa ¿Quién es quién en los precios? en Monterrey le ofrece diariamente precios actualizados de productos alimenticios, de limpieza y de cuidado personal, hortifrutícolas, electrodomésticos y de temporada, a través del Teléfono del consumidor. ¡Consúltenos!

Ciudad	Teléfono del consumidor	Ciudad	Teléfono del consumidor
Cancún	84- 23- 69	Puebla	46-13-00
Cd. de México	55-68- 87- 22; 52- 11-64-14	Puerto Vallarta	5-00-00
Cuernavaca	11-52-04	Querétaro	23-57-22
Culiacán	13-07-61	Tepic	14-31-64
Guadalajara	613-96-72	Toluca	15-70-70
Hermosillo	14-93-93	Tijuana	34-70-00
Mérida	23-23-23	Tlaxcala	2-89-90
Monterrey	46-81-00	Veracruz	31-36-97
Morelia	15-76-76	Villahermosa	14-31-22 ext. 105
Oaxaca	3 -13-99		

Asilos para ancianos

¡Un retiro digno y productivo!

«Una persona ocupada no tiene tiempo de envejecer».
Simone de Beauvoir

A partir de esta edición introducimos una nueva sección dirigida a nuestros lectores de la tercera edad, la cual hemos titulado «Consumidores de ayer y hoy»; en ella difundiremos temas de interés particular para la población senecta.

Si tiene 60 años de edad o más, vive solo o con sus familiares, pero le hacen sentir que «no hay espacio», que «ya no cabe», o bien, se aburre y se deprime, probablemente ha pensado en irse a un asilo, pero la idea de quedar atrapado entre pasillos fríos y enfermeras malencaradas y bruscas ¡lo aterra! Pues bien, le informamos que ese concepto de asilo ya está cambiando: en la **Asamblea General de las Naciones Unidas**, celebrada en 1991, se establecieron principios que México adoptó para **elevar el nivel de vida de las personas de la tercera edad.**

En la actualidad los asilos, hoy llamados casas hogar para ancianos, están dejando atrás las paredes de esmalte blanco parecidas a las de un nosocomio; ahora la tendencia es atender a los residentes de tal manera que puedan sentirse en un verdadero hogar.

Mientras algunos especialistas en la materia sostienen que lo ideal es permanecer el mayor tiempo posible dentro del núcleo familiar, otros disienten argumentando que un anciano, al ser más vulnerable, requiere de instalaciones y atención especiales, además de convivir con gente de su misma edad para mantener un nivel sano de sociabilidad.

«En muchas sociedades del mundo los ancianos siguen siendo los encargados de transmitir la información, los conocimientos, las tradiciones y los valores espirituales. No debe perderse esa importante tradición».
Plan de Acción, ONU.

Este último aspecto es esencial: el ser humano es sociable por naturaleza; los niños satisfacen su sociabilidad en la escuela, con gente de su edad; los adolescentes tienen sus espacios de recreación; los adultos conviven con personas afines en el ámbito laboral... ¿y los ancianos? La mayor parte de sus amistades ya fallecieron, viven solos o con familiares con quienes ya no comparten intereses ni preocupaciones.

Si usted no tiene trastornos en el sistema nervioso central y todavía conserva la capacidad de discernir, ¡la decisión de mudarse es suya!

Qué le ofrecen

En una casa hogar deben darle una atención integral, entendida como un conjunto de servicios: **alojamiento, alimentación, vigilancia de su salud, reforzamiento de sus hábitos, actividades ocupacionales y recreativas, convivencia** con personas de su misma condición, **respeto a sus creencias religiosas y políticas, seguridad personal y expectativas a futuro.**

No es conveniente mudarse a una casa hogar fuera de su lugar de residencia habitual, pues el cambio de clima puede repercutir negativamente en su salud. Se han dado casos de deshidratación cuando la gente mayor se cambia de un clima templado a uno caluroso; además las visitas de familiares y amigos pueden hacerse esporádicas e incluso nulas debido a la distancia.

El grupo de personas que lo atenderá está integrado por: **enfermeros, médicos geriatras, neurólogos, gastroenterólogos, psiquiatras, psicólogos, médicos generales, nutriólogos e instructores de artes y oficios.** Todo este equipo humano debe ir en proporción al número de residentes, por ejemplo, dos enfermeras por cada 20 moradores.

La mejor medicina: terapia ocupacional

Desde tiempos inmemoriales, el juego ha sido una alternativa para ocupar el tiempo libre. Además, los alcances

Los servicios del Insen

El Instituto Nacional de la Senectud (Insen) cuenta con **siete albergues para personas de la tercera edad** -cinco en el Distrito Federal, uno en Guanajuato, Gto., y otro en Tuxtepec, Oaxaca, además existen **seis residencias diurnas en la ciudad de México y una en Jerez, Zacatecas**, pero en la actualidad **se encuentran saturadas**. No es de sorprenderse si consideramos que en la República Mexicana hay **6 millones 200 mil ancianos** y el albergue con mayor capacidad es el de Tuxtepec, con cupo para 40 personas; en la ciudad de México el Insen tiene registrados 51 asilos privados.

En las residencias del Insen se ofrece una atención integral, desde **cuidados médicos** hasta **terapias ocupacionales**, pero dada la poca capacidad, se da prioridad a los ancianos que carecen de una familia que les pueda proporcionar medios económicos y afectivos para vivir, es decir, quienes se encuentran en estado de desamparo total. Los requisitos específicos para ser albergado son:

- Estar afiliado al Insen.
- Valerse por sí mismo.
- Carecer de recursos económicos.
- Presentar estudios médico, psicológico y socioeconómico.

Por otra parte, el Insen ha creado **894 clubes de la tercera edad**, donde los ancianos se reúnen con el propósito de encontrar distintas alternativas para la convivencia y la recreación. Además existen ocho oficinas -distribuidas en la república- de la Procuraduría para la Defensa del Anciano, que brindan asesoría en materia legal para protéger los bienes e intereses de las personas de la tercera edad.

Fuente: Instituto Nacional de la Senectud (Insen).

El DIF y los ancianos

El **Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)** cuenta con casas hogar para ancianos en la mayoría de las capitales de los estados de la República Mexicana. Algunos de los albergues son «Arturo Mundet» y la casa hogar para ancianos «Vicente García Torres», ubicados en el Distrito Federal; la casa hogar para ancianos «Olga Tamayo», en Cuernavaca, Morelos; y la casa hogar para ancianos «Los Tamayo», en Oaxaca, Oaxaca. En estos lugares también se brinda una atención integral a las personas mayores que se encuentran en una situación familiar o económica que los coloca parcial o totalmente en estado de abandono o desamparo.

Las causas específicas de ingreso son:

- Carencia de recursos económicos.
- Falta de vivienda.
- Falta de familia.
- Rechazo familiar.

Para recibir asistencia social hay que pasar por un proceso de **valoración integral** en el que una trabajadora social confirma su situación socioeconómica, el médico diagnostica el estado de salud y funcional, y el psicólogo determina su estado mental y las alteraciones de comportamiento. Finalmente, en sesión interdisciplinaria se concluye el diagnóstico integral que determina el ingreso.

Fuente: Programas asistenciales para personas de la tercera edad, Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF).

que con él se pueden lograr son enormes, ya que **las actividades recreativas constituyen el medio ideal para fomentar los hábitos de ejercicio físico y expresión corporal**. Asimismo propician el **aprendizaje** y el **desarrollo de las capacidades motora e intelectual** y contribuye al **fomento de la salud**.

Al entrar usted a la tercera etapa de su vida debe tener presente que **a menor actividad, mayor deterioro**; para evitarlo, las casas hogar tienen como prioridad las **terapias ocupacionales**, que abarcan una amplia gama de opciones: **teatro, poesía, dibujo, pintura, baile, natación, canto, gimnasia de bajo impacto y juegos de mesa**. Quizá despierte al pintor o al poeta que estuvo dormido durante muchos años.

También ofrecen **terapias de rehabilitación como: hidroterapia, terapia física y terapia de lenguaje**, entre otras.

¿Qué hay de las tarifas?

Las tarifas de una casa hogar privada dependen de las condiciones de espacio que solicite: por ejemplo, si quiere un cuarto para usted solo, éste costará entre (*)**$ 4,000.00 y $ 6,500.00** al mes. El precio de una habitación compartida hasta con cuatro personas oscila entre los **$ 2,500.00 y los $ 5,000.00** mensuales. Para seleccionar a los compañeros de habitación con los que usted convivirá se consideran aspectos como: **afinidad socioeconómica, cultural, de personalidad y estado de salud**. A este respecto conviene advertir que **no es recomendable su estancia solo en una habitación**, pues fomentaría la depresión y el ensimismamiento.

Además generalmente se cobra una **cuota anual de recuperación** de entre **$ 1,000.00 y $ 2,000.00**. Las mensualidades incluyen todos los servicios básicos, pero en caso de necesitar pañales y/o medicinas, el gasto corre por su cuenta.

«Me siento de maravilla, llevo dos meses en la casa hogar y estoy muy a gusto. Mis dos hijos estaban trabajando y mal, como estoy, no me podían atender».
José Barajas.

Las casas hogar para ancianos reciben a personas con enfermedades propias de la edad como: diabetes, artritis, presión arterial alta, y ciertos grados de demencia senil. Pero en caso de padecer enfermedades graves, que requieran de hospitalización y atención muy especializada, los asilos no tienen la infraestructura ni el personal necesarios, es mejor que acuda a un hospital o clínica para ser atendido adecuadamente; hay algunos asilos que sí reciben a gente con enfermedades como mal de Parkinson y de Alzheimer.

Si no tiene problemas de vivienda pero quiere man-

tenerse activo, cuenta con la alternativa de inscribirse a un «Club de la tercera edad» para participar en diversas actividades. La cuota promedio de estos clubes va desde **$ 500.00 hasta $ 800.00**, o bien, puede acercarse al **Instituto Nacional de la Senectud (Insen)**, donde ofrecen este servicio en forma gratuita.

Cómo deben ser las instalaciones

Con base en el documento *Guía técnica para la planeación y el diseño de la casa hogar para ancianos*, la Secretaría de Salud estipula que los establecimientos destinados a dar albergue a las personas de la tercera edad deben ajustarse a ciertas normas que garanticen **la comodidad, higiene, funcionalidad y seguridad** de estos sitios. Las instalaciones deben permitirle llevar una **vida agradable, segura y productiva**, y estar diseñadas de tal manera que se puedan llevar a cabo las actividades de la vida diaria con el mínimo de inconvenientes, es decir, deben proporcionarle una atención integral.

Las características básicas que deben reunir las instalaciones son:

- Contar con agua, drenaje, luz eléctrica, teléfono, pavimentación o similar y transporte.
- Ubicarse considerablemente lejos de fuentes de contaminación de tipo social -ruido excesivo, vandalismo, prostitución, entre otros- o industrial.
- Tener un baño completo -lavabo, retrete y regadera- por cada cinco residentes.
- Brindar servicios de lavandería e intendencia.
- Ofrecer áreas verdes, andadores y áreas de apeamiento.
- En circulaciones exteriores donde haya que recorrer distancias considerables, contar con bancas que brinden posibilidad de descanso.
- Barandales de apoyo en circulaciones de intercomunicación, en los retretes, en las regaderas y cerca de las camas.
- Las áreas de alto flujo deben tener pisos antiderrapantes.

Y para los fogosos de corazón existe un aliciente: en las casas hogar para ancianos se dan casos de noviazgos e incluso matrimonios, como le sucedió a Valentina Acuña, quien abandonó la soltería a los 80 años al casarse con Evodio Ramírez, ¡un muchachón de sólo 75 años!

(*)Precios investigados durante abril de 1999 sólo como una referencia para el consumidor.

Paola Herrera

Fuentes: -Entrevista con el doctor Oscar Manuel Adán Guerrero, director de Asistencia de Ancianos, y con el doctor Alejandro Marín Guerrero, subdirector de la Unidad de Gerontología, ambos del Instituto Nacional de la Senectud (Insen). -Documento «Guía técnica para la planeación y el diseño de la casa hogar para ancianos», Secretaría de Salud. -Entrevista con el doctor Rubén Ricaño (director general) y con la arquitecta Patricia Corona (directora administrativa), ambos de los centros de bienestar del anciano «Residencias Abi». -«Villa Jacarandas».

1999

Una sociedad para todas las edades

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) decretó 1999 como el **Año Internacional de las Personas de Edad**; dicho periodo dio inicio el 1° de octubre de 1998 y concluye el 1° de octubre de 1999. En este espacio temporal, el 7 de agosto se celebrará el Día Nacional del Anciano.

A lo largo de este Año Internacional de las Personas de Edad se llevarán a cabo diversas conferencias en todo el mundo, acerca de temas que abarcan desde salud y nutrición del anciano, hasta seguridad y empleo. El propósito es mejorar y mantener un óptimo nivel de vida para la población de la tercera edad.

Fuente: Centro de Información de las Naciones Unidas.

una sociedad para todas las edades

¡La norma es cumplir!

En identificación

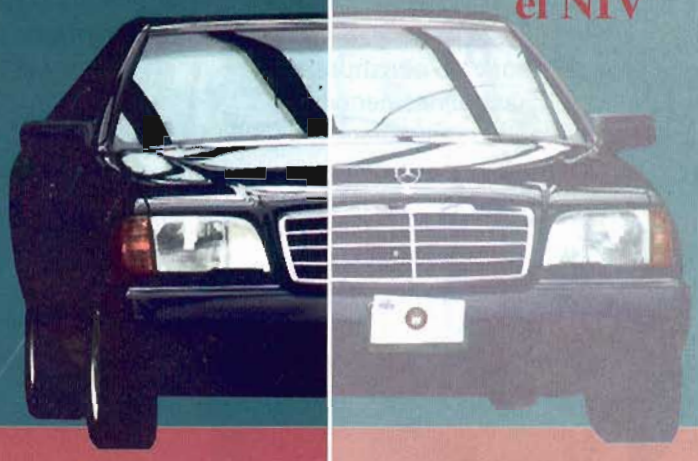
Para contar con un elemento seguro que permita identificar los vehículos que se comercializan en nuestro país, se emitió una norma oficial para los fabricantes y ensambladores de autos destinados al mercado nacional. Esta NOM nos ofrece mayor seguridad al adquirir un vehículo.

La Norma Oficial Mexicana NOM-131-SCFI «Determinación, asignación e instalación del número de identificación vehicular» es de carácter obligatorio para todos los fabricantes y ensambladores de vehículos -automóviles, camionetas, camiones, tractores, motocicletas- destinados al mercado nacional. Esta NOM fue emitida por Secofi el 6 de julio de 1998.

El fabricante o ensamblador debe registrar su número de identificación vehicular (NIV) en cada vehículo que fabrique o ensamble. Además tiene que notificar dicha clave a la Dirección General de la Industria de la Secofi, mínimo 30 días antes de su venta.

Es importante señalar que los vehículos usados, es decir, los modelos anteriores a 1997, ya contaban con un número de identificación conocido como número de serie del motor, sin embargo éste difería significativamente entre una marca y otra, debido a que cada empresa fabricante o ensambladora tenía sus propias claves. Con esta norma oficial se unificarán los criterios para la asignación del número de identificación vehicular de los autos nuevos.

vehicular



Cómo se integra el NIV

El número de identificación vehicular (NIV) es una clave integrada por 17 caracteres (números y letras), divididos en cuatro secciones, asignados a cada vehículo.

- La primera sección, conformada por tres caracteres, identifica mundialmente al fabricante o ensamblador y a su país de origen, así como la marca y el tipo de vehículo (automóvil, autobús, camión, motocicleta) de que se trate, y el lugar en donde fue fabricado o ensamblado.

- La segunda sección, de cinco caracteres, especifica las características y atributos del vehículo como: línea o modelo, clase, tipo de motor, carrocería, cilindraje, configuración de ejes y sistema de frenos.

- En la tercera sección, mediante un dígito o carácter, que ocupa la posición número nueve, la Dirección General de la Industria de Secofi verifica la autenticidad del NIV.

- La cuarta sección, de ocho caracteres, tiene por objeto identificar individualmente al vehículo, haciendo referencia al año y al modelo del mismo, así como a la planta y al lote de fabricación.

¿Dónde está el NIV?

El NIV de los autos fabricados o ensamblados a partir de 1997 debe encontrarse grabado directamente en el vehículo, o bien, en una placa metálica o etiqueta que no pueda removerse sin ser destruida:

- En los automóviles debe estar colocada en el tablero. En caso de que el diseño del vehículo no lo permita, en el poste o dintel de la puerta del conductor.
- En los autobuses, en el lado izquierdo del acceso de la escalera, o en el lado izquierdo del marco de la puerta de acceso.
- En los camiones y tractocamiones, en el marco de la puerta del conductor o en el tablero.
- En motocicletas, en cualquier lugar visible del bastidor o cuadro.
- En remolques y semiremolques, en la placa de identificación del vehículo ubicada en el bastidor frontal.

Con excepción de las motocicletas, el NIV también deberá instalarse en otro lugar visible que el fabricante elija, así como en un lugar oculto, para que en caso necesario, y/o a solicitud de una autoridad competente, pueda ser verificado y en su caso confirmado únicamente por el fabricante o ensamblador.

Los vehículos importados también deben cumplir con las disposiciones de esta norma oficial.

Beneficios

- El NIV constituye un mecanismo eficaz de regulación para identificar con certeza los vehículos que se fabrican, ensamblan, importan y comercializan en el territorio nacional.
- Permite identificar con exactitud cualquier vehículo que se comercialice en el país, y auxilia a las autoridades a combatir los problemas de compraventa ilegal, robo de autos y tráfico de autopartes, entre otros.
- El NIV brinda mayor seguridad a los consumidores que adquieren un vehículo, ya que evita irregularidades que puedan perjudicar su patrimonio y sus intereses.

Fuentes: -Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.
-Dirección de Políticas de Protección al Consumidor, Secofi.

Calidad de leche fluida

Por ser la leche un producto importante en la alimentación, ***PROFECO*** *efectúa estudios de seguimiento para informarle sobre su calidad. Los resultados de la investigación anterior los publicamos en abril de 1997. En esta edición le presentamos los resultados de la última evaluación de calidad de las leches fluidas y fórmulas lácteas pasteurizadas y ultrapasteurizadas que se expenden en 17 ciudades de la República Mexicana.*

La investigación incluyó la evaluación de calidad de las leches fluidas y fórmulas lácteas pasteurizadas y ultrapasteurizadas que se expenden en el mercado del Distrito Federal, Veracruz, Tijuana, León, Villahermosa, Monterrey, Querétaro, Ciudad Juárez, Puebla, Mérida, Guadalajara, Aguascalientes, Tuxtla Gutiérrez, Culiacán, Torreón, Chihuahua y Hermosillo.

Parámetros de evaluación

- **Información al consumidor.** Se revisó que la información comercial estuviera completa y fuera veraz con relación a la composición del producto.
- **Contenido neto.**
- **Contenido de proteínas.**
- **Contenido de grasa.**
- **Origen de la grasa.**
- **Tipo de proteína.**
- **Características propias.** Se analizó que los parámetros fisicoquímicos, como grado de acidez, punto de congelación, cantidad de minerales y vitaminas cumplían con lo señalado por la norma.
- **Calidad sanitaria.** Se corroboró que los productos estuvieran libres de microorganismos que pusieran en riesgo la salud del consumidor.

Tipos de leche

Actualmente en el mercado se comercializan leche fluida, en polvo, evaporada, reconstituida con grasa vegetal, condensada azucarada, fermentada y deslactosada, así como la denominada fórmula láctea (que resulta de la recomposición de los ingredientes como caseína, lactosa, suero de mantequilla, suero de queso y lactosuero, y la sustitución de la grasa butírica -propia de la leche- por grasa vegetal).

Denominación de los tipos de leche

Leche en polvo o deshidratada: se le elimina cuando menos el 96 por ciento del agua propia de la leche.

Leche evaporada: se obtiene por la eliminación parcial del agua propia de la leche hasta alcanzar una concentración determinada de sólidos de leche y grasa.

Leche reconstituida con grasa vegetal: se obtiene a partir de la leche descremada en polvo o fluida, grasa vegetal y agua potable o purificada.

Leche condensada azucarada: es el resultado de la evaporación parcial del agua de la leche y se le agrega sacarosa o dextrosa hasta alcanzar una determinada concentración de grasa y sólidos totales.

Leche fermentada: se obtiene por la acidificación de leche fluida o en polvo, entera, parcialmente descremada, semidescremada o descremada, pasteurizada a la cual se le adicionan bacterias lácticas.

Leche deslactosada: ha sido sometida a un proceso de transformación parcial de la lactosa en glucosa y galactosa. Esta leche conserva las características y aportes nutrimentales propios del tipo de leche a la que se corresponda.

En el estudio se tomaron como base las normas:

NOM-091-SSA-1994	«Bienes y servicios. Leche pasteurizada de vaca. Especificaciones sanitarias».
NOM-002-SCFI-1993	«Productos preenvasados. Contenido neto, tolerancias y método de verificación».
NOM-051-SCFI	«Etiquetado comercial, alimentos y bebidas no alcohólicas».
NMX-F-026-SCFI-1997	«Leche. Denominación especificaciones comerciales y métodos de prueba».

Leches pasteurizada y ultrapasteurizada

Para comercializarse la leche es necesario someterla a cualquiera de los siguientes procesos:

Pasteurización. Tratamiento térmico que consiste en una relación de temperatura y tiempo que garantice la destrucción de microorganismos patógenos. Esto permite que la leche se conserve en buen estado durante un promedio de cinco días, siempre y cuando se mantenga en refrigeración a una temperatura de 5° C.

Ultrapasteurización. Tratamiento térmico por arriba de los 100° C, en una relación tiempo/temperatura necesaria para proporcionar esterilidad comercial. El tiempo de conservación de este tipo de leche es mayor a los tres meses a temperatura ambiente, en tanto los envases permanezcan cerrados.

Los resultados parciales y totales obtenidos por cada una de las marcas analizadas, así como la evaluación global de calidad aparecen en las siguientes tablas.

Los precios promedio fueron investigados durante la primera quincena de mayo.

Si desea obtener mayor información sobre el presente análisis lo invitamos a comunicarse a la Coordinación de Investigación a los teléfonos 5-544-20-60 ó 5-544-21-22.

Fuente: Coordinación General de Investigación, PROFECO

Denominaciones de leche por su contenido de grasa

	Entera	Parcialmente descremada	Semi descremada	Descremada
Contenido de grasa propia de la leche (butírica g/l)	30	28	16	5 máximo
Proteínas propias de la leche (g/l)	30 mínimo	30 mínimo	30 mínimo	30 mínimo

Denominaciones de fórmulas lácteas por su contenido de grasa

	Entera	Parcialmente descremada	Semi descremada	Descremada
Contenido de grasa propia de la leche (butírica g/l)	30	28	16	5 máximo
Proteínas con 70 por ciento mínimo de caseína	22 mínimo	22 mínimo	22 mínimo	22 mínimo

Leche pasteurizada descremada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Jersey/ Tijuana/ México	Completa	1892	1890	29.5	33.74	☺	1.6	1.03	☺	☺	☺	7.50	**100**	Ninguna.
Borden/ Veracruz/ E. U.	Incompleta	1890	1910	33.3	34.66	☺	0	No detectado	☺	☺	☺	14.00	**98**	Su fecha de caducidad en la etiqueta no declara el año.
Price's (sin grasa)/ Ciudad Juárez/ E. U.	Incompleta	1890	1900	37.5	34.4	☺	0	No detectado	☺	☺	☺	9.00	**90**	Presenta una denominación (sin grasa) que no contempla la norma.
Bell Light Plus/ Monterrey Torreón/ México	Completa	1000	985	30	33	☺	10.3	8.27	☺	☺	☺	6.50	**80**	No cumple con el contenido de grasa que declara y excede el permitido por la norma.
Hygela Monterrey/ E. U.	Completa	1890	1890	33.89	33.74	☺	21.19	23.76	☺	☺	☺	11.00	**80**	De acuerdo con la denominación que ostenta excede el contenido de grasa que permite la norma y que declara en la etiqueta. Además el contenido de grasa que declara no es congruente con su denominación
Lala Light/ Chihuahua/ México	Completa	1890	1900	30	35.98	☺	2	10.36	☺	☺	☺	6.10	**80**	Excede el contenido de grasa que declara y el permitido por la norma.
Lala Light/ Monterrey/ México	Incompleta	1000	985	30	34.49	☺	2	9.81	☺	☺	☺	6.00	**78**	Su fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que omite el año Excede el contenido de grasa que declara y el permitido por la norma.
Lala Light/ D. F./ México	Incompleta	1000	975	30	34.49	☺	2	9.81	☺	☺	☺	6.00	**68**	Excede el contenido de grasa que declara y el que exige la norma, no cumple con el contenido neto que declara y la etiqueta está incompleta, ya que omite el año en la fecha de caducidad.

Nota: Las marcas se encuentran ordenadas por entidad federativa, y en los casos en que la evaluación final fue la misma se ordenaron alfabéticamente.

Excelente ☺ Bueno ☺ Regular 😐 Deficiente ☹

Leche pasteurizada entera

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Lala Premium/ Chihuahua/ México	Completa	1890	1890	30	33.24		33	33.02				5.80 a 6.20	**100**	Ninguna.
Lala Premium/ Guadalajara Torreón León Monterrey Cd. Juárez/ México	Incompleta	1000	990	30	32		33	34				5.80 a 6.20	**98**	Su fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año, como lo exige la norma.
Lala Premium/ Querétaro D. F. Puebla/ México	Incompleta	1000	970	30	31.90		33					5.90	**88**	Su fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año. El contenido neto tuvo faltantes respecto a lo que se declara en la etiqueta.
Lala Premium/ D. F./ México	Incompleta	1100	1020	30	31.00		33	33				5.80	**88**	Su fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año, como lo exige la norma; además no cumplió con la promoción vigente en el momento del muestreo que consistía en obsequiar 10 por ciento más en el contenido neto.
Bell Plus/ Torreón Monterrey/ México	Completa	1000	1000	30	30.9		35	36.12				6.30	**100**	Ninguna.
Bell 21 Plus/ Monterrey/ México	Completa	1890	1880	30	30.34		35	37.13				6.30	**96**	Presenta desviaciones en las características propias.
San Marcos/ Guadalajara/ México	Completa	1850	1840	30	32.3		30	34.05				5.80	**100**	Ninguna.
San Marcos/ Querétaro Aguascalientes León/ México	Incompleta	1000	1010	30	31.63		30	31.97				5.60 a 5.80	**98**	Su fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año, como lo exige la norma.
San Marcos Preferente especial/ León/ México	Completa	1000	1010	30	33.15		33	27.84				5.60	**80**	Presenta desviaciones en el contenido de grasa respecto a lo que exige la norma y a lo declarado.
La Escondida/ Aguascalientes/ México	Completa	1890	1880	30	30.34		33	35.05				5.80	**100**	Ninguna.
La Escondida/ Aguascalientes/ México	Incompleta	1000	1000	30	29.75		33	31.94				5.80	**98**	Su fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año, como lo exige la norma.

Leche pasteurizada entera *(Continuación)...*

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Boreal/ D .F./ México	Completa	1000	1002	30	31.93	☺	30	33	☺	☺	☺	6.60	**100**	Ninguna.
H-E-B/ Monterrey/ E. U.	Completa	1890	1910	33.3	34.09	☺	33.3	34.11	☺	☺	☺	7.50	**100**	Ninguna.
Hygeia/ Monterrey/ E. U.	Completa	1890	1920	33.8	34.09	☺	33.86	34.06	☺	☺	☺	10.60	**100**	Ninguna.
Jersey/ Tijuana/ México	Completa	1892	1900	30	31.74	☺	33	37.12	☺	☺	☺	7.50	**100**	Ninguna.
Lacky/ Tijuana/ México	Completa	3785	3760	30	32.76	☺	33	36.14	☺	☺	☺	6.60	**100**	Ninguna.
La Vaca Coqueta/ Veracruz/ México	Completa	1000	1015	30	30.66	☺	30	32.97	☺	☺	☺	5.80	**100**	Ninguna.
Norteñita/ Monterrey/ México	Completa	1000	1000	30	30.98	☺	30	31.99	☺	☺	☺	6.20	**100**	Ninguna.
Premium/ Cd. Juárez/ México	Completa	1892	1900	30	31	☺	33	37.09	☺	☺	☺	6.90	**100**	Ninguna.
Price's/ Aguascalientes Monterrey Cd. Juárez Chihuahua Veracruz Hermosillo/ E. U.	Completa	1890	1905	33.3	33.4	☺	33.3	34	☺	☺	☺	11.00	**100**	Ninguna.
Yaqui/ Hermosillo/ México	Completa	1000	1000	30	33.23	☺	33	37.13	☺	☺	☺	6.50	**100**	Ninguna.
Zaragoza Premium/ Chihuahua/ México	Completa	1892	1910	30	31.32	☺	30	35.04	☺	☺	☺	6.60	**100**	Ninguna.
Aguascalientes/ Aguascalientes/ México	Incompleta	1000	1005	30	31.63	☺	30	31.96	☺	☺	☺	6.50	**100**	Ninguna
Alpura/ D. F. Querétaro Puebla/ México	Incompleta	1000	1000	30	32	☺	33	33.7	☺	☺	☺	5.80 a 6.20	**98**	La fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año, como lo exige la norma.

Nota: Las marcas se encuentran ordenadas por entidad federativa, y en los casos en que la evaluación final fue la misma se ordenaron alfabéticamente.

Leche pasteurizada entera *(Continuación)...*

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Borden/ Villahermosa/ E. U.	Completa	3785	3820	33.3	33.82		33.3	35.09				12.00	**98**	La fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año, como lo exige la norma.
D' Lisa/ Aguascalientes/ México	Incompleta	1000	1010	30	32.56		30	31.99				5.80	**98**	La fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año, como lo exige la norma.
León/ León/ México	Incompleta	1000	990	30	32.2		36	36				5.50 a 5.80	**98**	La fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año, como lo exige la norma.
Lerdo/ Torreón/ México	Incompleta	1000	990	30	27.4		30	30.91				5.80 a 6.00	**98**	La fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año, como lo exige la norma.
Perla/ Hermosillo/ México	Incompleta	1000	995	30	33.55		33	34.03				6.50	**98**	La fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año, como lo exige la norma.
Querétaro/ Querétaro/ México	Incompleta	1000	1000	30	33.97		30	30.96				5.80	**98**	La fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año, como lo exige la norma.
La Pureza/ Guadalajara/ México	Completa	1000	1000	30	28.81		30	33.68				5.70	**96**	Presenta desviaciones en las características propias, así como en el contenido de vitaminas y minerales.
La Tapatía/ Guadalajara/ México	Completa	1892	1863	30	28.85		30	32.13				5.50	**96**	Presenta desviaciones en las características propias, así como en el contenido de vitaminas y minerales.
Nature/ Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	1892	1880	30	29.75		30	29.79				6.00	**96**	Presenta desviaciones en las características propias, así como en el contenido de vitaminas y minerales.
Sello Rojo/ Guadalajara Aguascalientes/ México	Incompleta	1000	995	No declara	32.38		33	33.74				5.60	**95**	No declara el contenido de proteína en la etiqueta, como lo exige la norma.
Óptima/ Chihuahua/ México	Completa	1000	975	30	32.81		30	35.07				5.90	**90**	No cumple con el contenido neto que declara.
Suiza/ D. F./ México	Confusa	1890	1885	30	29.16		30	33.98				4.50	**81**	No cumple con la denominación que ostenta, pues se detectó la presencia de grasa vegetal (que no debería tener), también presenta variaciones en las características propias.

Excelente Bueno

Regular Deficiente

Leche pasteurizada entera

(Continuación)...

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Suprema/ Culiacán/ México	Incompleta	1000	1000	30	28.81	☺	30	34.01	☹	☺	☺	6.00	**79**	La fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año, como lo exige la norma, se detectó la presencia de grasa vegetal (que no debería tener) y no cumple con las características propias de la leche.
Alpari/ D. F. León/ México	Incompleta	1000	1000	30	26.03	☺	30	32.98	☺	☺	☺	5.20	**73**	No cumple con el contenido de proteína que declara ni el exigido por la norma, y la fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año, como lo exige la norma.
La Perla Especial/ Monterrey/ México	Incompleta	1000	975	30	28.35	☹	30	31.93	☺	☺	☺	6.50	**73**	Presenta desviaciones en el tipo de proteína y el contenido neto, además su etiqueta esta incompleta, ya que no declara el año en la fecha de caducidad, como lo exige la norma
Queen/ Torreón/ México	Completa	1000	990	30	28.70	☹	30	34.01	☹	☺	☺	6.00	**66**	El etiquetado del producto no es veraz porque presenta grasa vegetal, no cumple con el contenido de proteína (caseína) característica de la leche y tiene desviaciones en las características propias.
Queen/ Monterrey/ México	Completa	1100	1040	30	30.16	☹	30	34.01	☹	☺	☺	6.00	**60**	El etiquetado del producto no es veraz porque presenta grasa vegetal, no cumple con el tipo de proteína (caseína), ni con la declaración en la etiqueta de incluir 10 por ciento más gratis en el contenido neto
Las Puentes/ Monterrey/ México	Completa	1000	970	30	31.29	☹	33	34.02	☹	☺	☺	6.30	**60**	No cumple con el contenido neto que declara, ni con la denominación de tipo de leche, ya que tiene desviaciones en el tipo de proteína y grasa.
Santa Mónica/ Culiacán/ México	Completa	1000	995	29.66	24.78	☹	29.66	34.01	☹	☺	☺	6.00	**56**	El etiquetado del producto no es veraz porque no cumple con la denominación que ostenta (contiene grasa vegetal) y presenta desviación en el contenido, el tipo de proteína y las características propias de la leche.
Gota Blanca/ Querétaro León/ México	Incompleta	1000	1000	30	26.8	☹	30	31.91	☹	☺	☺	6.00	**54**	La fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año, además el etiquetado no es veraz porque no cumple con la denominación que ostenta (contiene grasa vegetal) y presenta desviación en el tipo de proteína y las características propias de la leche
La Campesina/ Chihuahua/ México	Incompleta	1890	1890	No declara	25.1	☹	30	26.77	☺	☺	☺	5.40	**51**	Presenta desviaciones en el contenido de grasa y de proteína, además no cumple con las características propias de la leche y no declara en su etiqueta el contenido de proteína, como lo exige la norma.

Leche pasteurizada entera

(Continuación)...

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Lucerna/ Cd. Juárez/ México	Incompleta	1000	1005	No declara	22.45	☹	30	31.87	☹	☺	☺	6.10	**51**	El etiquetado del producto no es veraz porque no cumple con la denominación que ostenta (contiene grasa vegetal) y presenta desviación en el contenido, el tipo de proteína y las características propias de la leche, además la etiqueta no declara el contenido de proteína, como lo exige la norma.

Fórmula láctea pasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Tamariz/ Puebla/ México	Confusa	1000	1000	22	22.4	☺	30	31.94	☺	☺	☺	5.30	**86**	La etiqueta es confusa porque induce al consumidor a pensar que es leche de vaca (por la imagen de una vaca); presenta desviaciones en las características propias.
Dairy/ Querétaro/ México	Incompleta	1000	1010	22	21.9	☹	30	30.88	☺	☺	☺	4.50	**79**	No cumple con la denominación de fórmula láctea porque contiene una cantidad menor de caseína (proteína propia de la leche) y presenta desviaciones en las características propias del producto, tampoco presenta en su etiqueta la fecha de caducidad completa porque omite el año.
Vita/ D. F./ México	Confusa	1890	1870	22	25.04	☺	30	31.97	☺	☺	☺	4.00	**76**	No ostenta en la etiqueta la denominación del tipo de producto, además confunde al consumidor haciéndole pensar que es leche cuando sus ingredientes corresponden a una fórmula láctea.
Vita/ D. F./ México	Incompleta	1000	980	22	22	☺	30	30.91	☺	☺	☺	4.00	**66**	No cumple con el contenido neto que declara y no ostenta en la etiqueta la denominación del tipo de producto, además confunde al consumidor haciéndole pensar que es leche cuando sus ingredientes corresponden a una fórmula láctea.
Nutrileche/ D. F. Veracruz/ México	Confusa	1000	1020	22	22.74	☹	30	31.96	☺	☺	☺	5.50	**71**	La etiqueta es confusa porque induce al consumidor a pensar que es leche de vaca (por la imagen de una vaca), además no cumple con la denominación de fórmula láctea porque contiene una cantidad menor de caseína (proteína propia de la leche) y presenta desviaciones en las características propias.

Nota: Las marcas se encuentran ordenadas por entidad federativa, y en los casos en que la evaluación final fue la misma se ordenaron alfabéticamente.

Excelente Bueno Regular Deficiente

Fórmula láctea pasteurizada

(Continuación)...

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Ojo de Agua/ Puebla/ México	Confusa e incompleta	1000	985	22	23.5	☹	30	32.03	Presenta grasa vegetal	🙂	🙂	4.60	**69**	La etiqueta es confusa porque induce al consumidor a pensar que es leche de vaca (por la imagen de una vaca), presenta desviaciones en las características propias, no cumple con la denominación de fórmula láctea porque contiene una cantidad menor de caseína (proteína propia de la leche). No presenta en la etiqueta la fecha de caducidad completa porque omite el año.
Vita Le/ Querétaro/ México	Confusa	1000	990	22	27	☹	30	30.9	Presenta grasa vegetal	🙂	🙂	4.20	**69**	No cumple con el tipo de proteína, la etiqueta es confusa porque induce al consumidor a pensar que es leche de vaca (por la imagen de una vaca), presenta desviaciones en las características propias y no presenta la leyenda que indica que el producto es para niños mayores de un año.
La Providencia/ Guadalajara/ México	Incompleta	1000	1000	10.4	12.03	☹	30	31.42	Presenta grasa vegetal	🙂	🙂	4.10	**64**	La composición no corresponde a la denominación de fórmula láctea y no presenta la leyenda de que el producto es para niños mayores de un año.
Betty/ D.F./ México	Incompleta	1000	940	22	20.86	☹	30	25.75	Presenta grasa vegetal	🙂	☹	2.80	**15**	No ostenta en la etiqueta la denominación del tipo de producto, además confunde al consumidor haciéndole pensar que es leche (por la imagen de una vaca) cuando sus ingredientes corresponden a una fórmula láctea. Presenta desviaciones en las características propias y en la calidad sanitaria, no incluye la leyenda de que el producto es para niños mayores de un año, tampoco declara el año en la fecha de caducidad.

Nota: Las marcas se encuentran ordenadas por entidad federativa, y en los casos en que la evaluación final fue la misma se ordenaron alfabéticamente.

Leche pasteurizada semidescremada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Lala/ Torreón/ México	Incompleta	1000	995	30	33.3	☺	16	16.53	☺	☺	☺	6.00	**98**	La fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que omite el año.
Parmalat/ D. F./ México	Incompleta	1000	990	32	30.1	☺	16	16.49	☺	☺	☺	6.00	**98**	La fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que omite el año.
Sello Rojo/ León/ México	Incompleta	1000	1000	No declara	31.92	☺	16	16.5	☺	☺	☺	5.80	**95**	No declara en la etiqueta el contenido de proteína, tal como lo exige la norma.
Bell baja en grasa 1%/ Monterrey/ México	Confusa	1890	1900	30.70	32.92	☺	10.3	11.35	☺	☺	☺	6.40	**90**	No declara en la etiqueta la denominación del tipo de leche, tal como lo establece la norma.
Price's con 2% de grasa/ Monterrey Veracruz Chihuahua Aguascalientes/ E. U.	Confusa	1890	1920	33.3	34.2	☺	20	20.6	☺	☺	☺	10.80	**90**	No declara en la etiqueta la denominación del tipo de leche, tal como lo establece la norma.
Bell Alta Calidad baja en grasa 2%/ Monterrey/ México	Confusa	1890	1880	32.1	32.39	☺	20.4	6.2	☺	☺	☺	6.40	**85**	No declara en la etiqueta la denominación del tipo de leche, según lo establece la norma, además no cumple con el contenido de grasa que declara.
H-E-B baja en grasa 1%/ Monterrey/ E. U.	Confusa	1892	1910	37.5	33.36	☺	10.4	11.38	☺	☺	☺	7.30	**85**	No declara en la etiqueta la denominación del tipo de leche, según lo establece la norma, además no cumple con el contenido de proteína que declara.
H-E-B reducida en grasa 2%/ Monterrey/ E. U.	Incompleta y confusa	1890	1920	37.5	33.85	☺	20.8	18.6	☺	☺	☺	7.50	**83**	No declara en la etiqueta la denominación, según lo establece la norma, su etiqueta está incompleta porque omite el año en la fecha de caducidad y no cumple con el contenido de proteína que declara.
Perla reducida en grasa 2%/ Hermosillo/ México/	Incompleta	1000	1000	No declara	35.26	☺	20	23.76	☺	☺	☺	7.50	**83**	No declara en la etiqueta la denominación del tipo de leche, según lo establece la norma; su etiqueta está incompleta porque omite el año en la fecha de caducidad y el contenido de proteína.
Jersey/ Tijuana/ México	Completa	1892	1905	30	34.73	☺	20	22.7	☺	☺	☺	7.50	**80**	El contenido de grasa es mayor al que exige la norma, además la cantidad de grasa no es congruente con la denominación que ostenta.
Premium/ Ciudad Juárez/ México	Completa	1892	1910	32	30.41	☺	20	21.68	☺	☺	☺	6.80	**80**	De acuerdo con la denominación que ostenta, excede el contenido de grasa que permite la norma. La declaración de grasa no es congruente con su denominación.

Leche pasteurizada semidescremada

(Continuación)...

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Lala/ Monterrey/ México	Incompleta	1000	985	30	32.94		16	12.39				6.10	**78**	Presenta desviación en el contenido de grasa que declara y que exige la norma, además en su fecha de caducidad no declara el año.
Zaragoza/ Chihuahua/ México	Incompleta	1892	1910	32	34.3		20	23.75				6.60	**78**	La fecha de caducidad no incluye el año y, de acuerdo con la denominación que ostenta, excede el contenido de grasa que permite la norma y el que declara.
Borden/ Villahermosa/ E. U.	Incompleta	1890	1910	41.6	37.72		20.8	19.71				14.50	**73**	De acuerdo con la denominación que ostenta excede el contenido de grasa que permite la norma, además no cumple con la cantidad de proteína que declara y su fecha de caducidad está incompleta porque omite el año.
Óptima/ Chihuahua/ México	Completa	1000	970	32	33.05		20	22.71				5.80	**70**	No cumple con el contenido neto que declara en la etiqueta y, de acuerdo con la denominación que ostenta, excede el contenido de grasa que permite la norma y el que declara.
Villa Rica/ Veracruz/ México	Incompleta	1000	1000	No declara	28.5		20	25.8				5.40	**56**	Presenta desviaciones en contenido de grasa, tipo de proteína y por consiguiente en las características propias, además su etiqueta está incompleta, ya que no declara el contenido de proteína.
Santa Mónica Light/ Culiacán/ México	Confusa	1000	1000	29.7	26.06		16.9	21.63				6.20	**34**	La información al consumidor es confusa porque declara en la etiqueta dos contenidos de grasa diferentes, además contiene grasa vegetal y no cumple con la cantidad y tipo de proteína de la denominación de leche que ostenta; presenta desviaciones en las características propias.

Leche entera ultrapasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Boreal Plus/ D. F. Guadalajara Hermosillo Cd. Juárez Tijuana Querétaro León Culiacán Chihuahua Torreón Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	1000	998.8	30	29.74		30	33.28	Característico grasa butírica			6.60	**100**	Ninguna.

Nota: Las marcas se encuentran ordenadas por entidad federativa, y en los casos en que la evaluación final fue la misma se ordenaron alfabéticamente.

Leche entera ultrapasteurizada

(Continuación)...

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Al Día/ D. F./ México	Completa	1000	1002.5	30	30.54	☺	30	31.68	Característico grasa butírica	☺	☺	5.40	**100**	Ninguna
Araceli/ Querétaro/ México	Completa	1000	1000	30	33.3	☺	32	33.26	Característico grasa butírica	☺	☺		**100**	Ninguna.
Carnation Evaporada/ Culiacán Tijuana Aguascalientes/ México	Completa	1000	1010	35.1	34	☺	42.6	42.4	Característico grasa butírica	☺	☺	14.70	**100**	Ninguna.
Great Value/ D. F. Guadalajara Puebla Aguascalientes/ México	Completa	1000	998	31	30.3	☺	30	32.96	Característico grasa butírica	☺	☺	5.40	**100**	Ninguna.
Los Volcanes/ D. F. Hermosillo Cd. Juárez Villahermosa Puebla Querétaro Tuxtla Gutiérrez Aguascalientes/ México	Completa	1000	1000.5	30	30.76	☺	35	35	Característico grasa butírica	☺	☺	7.50	**100**	Ninguna.
Orgánica del Rancho/ D. F. Guadalajara/ México	Incompleta	1000	990	33	32	☺	36	36.04	Característico grasa butírica	☺	☺	9.80	**100**	Ninguna.
Querétaro/ Querétaro/ México	Completa	1000	1000	30	31.26	☺	30	32.47	Característico grasa butírica	☺	☺		**100**	Ninguna.
San Marcos/ D. F. Guadalajara Veracruz Monterrey Mérida León Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	1000	1007.5	30	31.88	☺	30	32.97	Característico grasa butírica	☺	☺	6.20	**100**	Ninguna.
Sello Rojo/ Guadalajara/ México	Completa	1000	1002.5	30	32.37	☺	30	29.89	Característico grasa butírica	☺	☺	5.60	**100**	Ninguna.

Leche entera ultrapasteurizada *(Continuación)...*

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas (g/l)		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa (g/l)		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Ultra Lala Premium/ D. F. Guadalajara Veracruz Hermosillo Chihuahua Cd. Juárez Villahermosa Monterrey Puebla Torreón Querétaro León/ México	Completa	1000	1000	30	32.51	😊	30	31.97	Característico grasa butírica	😊	😊	7.00 a 6.30	**100**	Ninguna.
Yaqui/ Hermosillo/ México	Completa	1000	990	30	28.25	😊	30	29.91	Característico grasa butírica	😊	😊	6.60	**100**	Ninguna.
Parmalat/ D. F. Guadalajara Chihuahua Cd. Juárez Villahermosa Monterrey Puebla Torreón Querétaro León Aguascalientes Tuxtla Gutiérrez/ México	Confusa	1000	999.6	30	29.54	😊	30	30.81	Característico grasa butírica	😊	😊	6.50 a 6.00	**95**	La información al consumidor es confusa porque declara en la etiqueta dos contenidos de proteína diferentes.
Parmalat (fortificada)/ Hermosillo Chihuahua Tijuana Monterrey Torreón León Guadalajara/ México	Completa	1000	992.5	30	29.33	😊	32	33.73	Característico grasa butírica	😊	😊	8.90	**95**	La información al consumidor es confusa porque declara en la etiqueta dos contenidos de proteína diferentes.
Tamariz/ Veracruz Villahermosa Puebla Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	1000	992	30	22.47	😊	30	30	No característico grasa butírica	😐	😊	5.80	**66**	No cumple con el contenido de proteínas, tipo de grasa, características propias, ni con la denominación que ostenta.

Nota: Las marcas se encuentran ordenadas por entidad federativa, y en los casos en que la evaluación final fue la misma se ordenaron alfabéticamente.

😊 *Excelente* 😊 *Bueno* 😐 *Regular* ☹ *Deficiente*

Leche semidescremada ultrapasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas (g/l)		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa (g/l)		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
San Marcos/ D. F. Guadalajara Veracruz Monterrey Puebla Querétaro Mérida León Aguascalientes/ México	Completa	1000	1004	30	31.53	☺	16	16.5	Característico grasa butírica	☺	☺	6.00	**100**	Ninguna.
Ultra Lala/ D. F. Veracruz Hermosillo Chihuahua Villahermosa Monterrey Torreón Querétaro Mérida León Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	1000	1002.5	30	32.75	☺	16	17.33	Característico grasa butírica	☺	☺	6.40	**100**	Ninguna.
Ultra Lala/ Guadalajara Culiacán Cd. Juárez/ México	Completa	1000	1000	30	32.6	☺	16	18.5	Característico grasa butírica	☺	☺	6.00	**85**	Excede el contenido de grasa.
Dulac Mérida Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	1000	1000	30	33.3	☺	16	17.53	Característico grasa butírica	☺	☺		**100**	Ninguna.
La Pureza/ (máxima) Guadalajara/ México	Completa	1000	1020	30	29.76	☺	16	16.50	Característico grasa butírica	☺	☺	5.30	**100**	Ninguna.
La Unión/ Villahermosa Mérida/ México	Completa	946	994	30	30.09	☺	16	17.5	Característico grasa butírica	☺	☺	6.10	**100**	Ninguna.
Parmalat/ D. F. Guadalajara Chihuahua Hermosillo Culiacán Monterrey Querétaro/ México	Confusa	1000	998.8	30	30.53	☺	16.6	16.50	Característico grasa butírica	☺	☺	6.00	**95**	La información al consumidor es confusa, ya que declara en la etiqueta dos contenidos de proteína diferentes.
Parmalat/ Cd. Juárez Tijuana Puebla Aguascalientes/ México	Confusa	1000	1000	30	30.5	☺	16.6	19.20	Característico grasa butírica	☺	☺	6.00	**80**	La información al consumidor es confusa, ya que declara en la etiqueta dos contenidos de proteína diferentes, además, de acuerdo con la denominación que ostenta, excede el contenido de grasa que permite la norma.

Leche semidescremada ultrapasteurizada

(Continuación)...

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas (g/l)		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa (g/l)		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Peregrina/ Mérida/ México	Completa	1000	985	26	34.56	☺	16	16.5	Característico grasa butírica	☺	☺	6.90	**95**	En la etiqueta declara un contenido de proteína que no corresponde a la denominación de leche.
Al Día/ D. F./ México	Completa	1000	1002	30	31.36	☺	16	20.11	Característico grasa butírica	☺	☺	5.80	**85**	Excede el contenido de grasa.
Alpura 2000/ D. F. Guadalajara Veracruz Chihuahua Cd. Juárez Villahermosa Monterrey Puebla Querétaro León Aguascalientes Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	1000	999	30.52	31.75	☺	16	20.64	Característico grasa butírica	☺	☺	6.30 a 6.60	**85**	Excede el contenido de grasa.
Araceli/ Querétaro/ México	Completa	1000	997.5	30	33.46	☺	16	20.40	Característico grasa butírica	☺	☺	6.15	**85**	Excede el contenido de grasa.
Boreal/ Hermosillo Culiacán Mérida/ México	Completa	1000	1013	30	29.16	☺	16	19.06	Característico grasa butírica	☺	☺	6.80	**85**	Excede el contenido de grasa.
Great Value/ D. F. Guadalajara Puebla Torreón Aguascalientes/ México	Completa	1000	999	30	30.63	☺	16	18.5	Característico grasa butírica	☺	☺	5.60	**85**	Excede el contenido de grasa.
Sello Rojo/ Guadalajara León Aguascalientes/ México	Completa	1000	1005	30	31.89	☺	16	19.61	Característico grasa butírica	☺	☺	5.60	**85**	Excede el contenido de grasa.
León/ León/ México	Confusa	1000	995	30	32.17	☺	16	19.09	Característico grasa butírica	☺	☺	6.10	**80**	Excede el contenido de grasa que permite la norma, además presenta en la etiqueta dos declaraciones de proteína y grasa diferentes.
Marca Propia/ Veracruz Querétaro D. F./ México	Incompleta	1000	991.2	—	20.98	☺	—	17.14	No característico grasa butírica	☺	☺	5.70	**70**	No cumple con el contenido de proteínas ni tipo de grasa, además no declara en la etiqueta el contenido de proteína ni de grasa.

Leche semidescremada ultrapasteurizada

(Continuación)...

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas (g/l)		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa (g/l)		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Green Hill/ Monterrey Torreón/ México	Completa	1000	1010	17	14.28	☺	16	16.00	No característico grasa butírica	☺	☺	5.10	**66**	No cumple con la denominación que ostenta (contiene grasa vegetal), tiene menor cantidad de proteínas y variaciones en las características propias, además la declaración de proteína no corresponde con la denominación.
Tamariz/ Villahermosa Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	1000	995	30	24.96	☺	16	16.40	No característico grasa butírica	☺	☺	6.10	**66**	Por su contenido de proteínas, tipo de grasa y características propias no cumple con la denominación que ostenta, además no cumple con lo declarado en proteína.
Hipermart/ Guadalajara Veracruz Chihuahua Cd. Juárez Torreón/ México	Completa	1000	1000	30	15	☹	16	17.12	No característico grasa butírica	☺	☺	5.80	**51**	Por su contenido y tipo de proteína no cumple con la denominación que ostenta, además el contenido de proteína es menor al que declara y tiene variaciones en las características propias
Nutrel/ Guadalajara Veracruz Cd. Juárez Monterrey Torreón Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	1000	1002	17	17.09	☹	16	16.19	No característico grasa butírica	☺	☺	5.30	**51**	No cumple con la denominación que ostenta (contiene grasa vegetal), menor cantidad de proteínas y variaciones en las características propias, así como en el tipo de proteína.
Gota Blanca/ León/ México	Completa	1000	995	30	24.28	☹	16	21.39	No característico grasa butírica	☺	☺	6.30	**36**	La etiqueta no es veraz al denominarse leche semidescremada, ya que presenta desviación en el contenido y tipo de proteína y grasa, además no cumple con las características propias, y de acuerdo con la denominación que ostenta, excede el contenido de grasa que permite la norma.

Fórmula láctea parcialmente descremada pasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Ganata/ Puebla/ México	Incompleta	1000	1020	22	22.26	☺	28	31.98	☺	☺	☺	4.60	**93**	No presenta en su etiqueta la fecha de caducidad completa al omitir el año, la información nutrimental que ostenta no es congruente con la composición del producto
Vita Lait/ Chihuahua/ México	Completa	1870	1880	23.2	22.57	☹	20	21.67	☺	☺	☺	6.00	**85**	No cumple con la cantidad de caseína (proteína propia de la leche) que exige la norma para una fórmula láctea.

Nota: Las marcas se encuentran ordenadas por entidad federativa, y en los casos en que la evaluación final fue la misma se ordenaron alfabéticamente

Leche pasteurizada parcialmente descremada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Lala/ D. F./ México	Completa	1890	1875	30	32.24	🙂	20	20	🙂	🙂	🙂	5.80	**100**	Ninguna.
Lala/ Puebla, D. F./ México	Incompleta	1000	960	30	33.18	🙂	20	21.66	🙂	🙂	🙂	5.80	**88**	No declara el año en la fecha de caducidad y no cumple con el contenido neto.
Suprema Light/ Culiacán/ México	Incompleta	1000	1015	30	28.69	🙂	20	32.99	☹	🙂	🙂	6.10	**64**	La etiqueta no incluye el año en la fecha de caducidad, presenta grasa vegetal y desviaciones en las características propias, además excede el contenido de grasa.
Queen Light/ Torreón/ México	Incompleta	1000	990	30	31.74	☹	20	35.06	☹	🙂	🙂	6.10	**53**	Contiene grasa vegetal y menor cantidad de proteína característica de la leche (caseína), su etiqueta está incompleta porque omite el año en la fecha de caducidad.

Leche pasteurizada reconstituida

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Rubi/ Torreón Culiacán/ México	Incompleta	1000	1000	30	30.3	🙂	30	33.02	Presenta grasa vegetal	🙂	🙂		**98**	La fecha de caducidad en la etiqueta no está completa, ya que no declara el año.
Zaragoza/ Ciudad Juárez/ México	Incompleta	1000	1000	No declara	21.33	☹	30	31.87	Presenta grasa vegetal	😐	🙂	6.50	**64**	No cumple con el contenido y tipo de proteína ni con las características propias, además no declara en la etiqueta el contenido de proteína ni el año en la fecha de caducidad.
Zaragoza/ Chihuahua/ México	Incompleta	1000	970	No declara	20.8	☹	30	33.92	Presenta grasa vegetal	😐	🙂	6.30	**56**	No cumple con el contenido neto, la cantidad y el tipo de proteína ni con las características propias, además no declara en la etiqueta el contenido de proteína.
La Vaquita de Chihuahua/ Chihuahua/ México	Incompleta	1890	1920	No declara	23.43	☹	30	34.98	Presenta grasa vegetal	😐	🙂	5.20	**64**	No cumple con el contenido, el tipo de proteína ni con las características propias, además no declara en la etiqueta el contenido de proteína ni el año en la fecha de caducidad.
La Vaquita de Chihuahua/ Chihuahua/ México	Incompleta	1000	980	No declara	21.04	☹	30	32.88	Presenta grasa vegetal	😐	🙂	5.20	**56**	No cumple con el contenido neto, la cantidad y el tipo de proteína ni con las características propias, además no declara en la etiqueta el contenido de proteína.
Liconsa/ D. F./ México	Completa	1000	1008	30	30.40	🙂	30	31.16	Presenta grasa vegetal	🙂	🙂	2.50	**100**	Ninguna.
Yaqui/ Culiacán/ México	Incompleta	1000	990	30	21.04	☹	30	33.91	Presenta grasa vegetal	😑	🙂	6.50	**52**	La fecha de caducidad omite el año, no cumple con el contenido, el tipo de proteína ni con las características propias, además no declara la denominación conforme a la norma.

Mariscos

Aves

Carnes

Arroz Verde con Menudencias

(6 porciones)

Ingredientes

- 1 1/2 tazas (335 g) de arroz crudo
- 5 hígados de pollo (300 g)
- 5 mollejas de pollo cocidas (200 g)
- 1/4 de cebolla grande (80 g) finamente picada
- 1 pimiento verde mediano (100 g) cortado en cuadritos
- 6 chiles poblanos medianos (590 g)
- 1 elote mediano (320 g) desgranado
- 1 rama de epazote
- 3 cucharadas (30 ml) de aceite
- 1 diente de ajo (2 g)
- 3 1/2 tazas de caldo de las menudencias, al gusto
- sal al gusto

Preparación:

1. Los chiles poblanos se asan, se les quita la piel y se desvenan, se aparta uno y los cinco restantes se licuan con media taza de caldo de las menudencias, la cebolla y el ajo.
2. En una cacerola se fríe el arroz hasta que tome un color paja, se le escurre el exceso de aceite y ahí se vacían los chiles licuados. Cuando suelte el primer hervor se agregan el resto del caldo, los granos de elote y la rama de epazote.
3. La cacerola se tapa y se mantiene a fuego bajo; cuando el arroz empiece a secar se añaden las menudencias de pollo y se dejan cocer.
4. El chile que apartó se corta en trozos para adornar el arroz cuando esté listo.

Pescado con Verdolagas

(6 porciones)

Ingredientes

- 6 trozos de pescado (500 g) cocido con cebolla y hierbas de olor (puede utilizar verdillo, cintilla, lisa, jurel o curvina)
- 2 papas grandes (485 g)
- 1 manojo (450 g) de verdolagas cocidas
- 3 chiles serranos medianos (24 g)
- 4 jitomates medianos (940 g)
- 1/2 cebolla chica (75 g)
- 2 cucharadas (20 ml) de aceite
- 2 dientes (4 g) de ajo

Preparación:

1. Los jitomates se ponen a calentar en tres tazas de agua, cuando suelten el primer hervor se retiran del fuego y se licuan con el ajo, la cebolla, los chiles y una taza del agua donde se cocieron.
2. En una cacerola se sofríe esta salsa, se añaden tres tazas de agua y las verdolagas, se dejan cocer por 15 minutos a fuego medio.
3. Transcurrido este tiempo se añaden los trozos de pescado cocido y se sazona con sal, manteniendo el guiso a fuego medio por diez minutos más.

Hamburguesas con Amaranto

(6 porciones)

Ingredientes

- 250 g carne molida de res
- 1 huevo (60 g)
- 1 taza (35 g) de amaranto
- 6 piezas (319 g) de pan para hamburguesa
- 1 cebolla chica (150 g) en rodajas
- 1/2 lechuga romana (200 g)
- 2 ramitas de perejil picado y desinfectado
- 1 limón chico (35 g)
- 1/2 taza de aceite para freír (120 ml)
- 2 cucharadas (20 ml) de vinagre
- sal y orégano al gusto

Preparación:

1. La carne molida, el amaranto, el huevo, el perejil y la sal se revuelven perfectamente.
2. Se toman porciones de la mezcla anterior, se colocan entre dos trozos de plástico y se aplanan con la mano hasta formar una hamburguesa de tamaño regular y no muy gruesa.
3. En una sartén con aceite caliente se fríen las hamburguesas.
4. Después se dejan escurrir sobre las toallas de papel para eliminarles el exceso de aceite.
5. Se prepara una ensalada con jitomate, cebolla, lechuga, y se adereza con jugo de limón, vinagre, sal y orégano.
7. Se sirven con pan para hamburguesas y se acompañan con la ensalada.

Chileatole

(6 porciones)

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo deshebrada (450 g)
- 1 taza (270 g) de masa de maíz
- 3 chiles anchos (48 g)
- 2 elotes medianos (640 g) desgranados
- 1 rama de epazote
- 1/4 de cebolla mediana (65 g)
- 1 cucharada de aceite (10 ml)
- 3 tazas de caldo de pollo
- sal al gusto

Preparación:

1. Los chiles se lavan, se les quita el rabo y se fríen en una sartén con aceite. Enseguida se ponen a remojar 10 minutos en una taza de agua caliente, se desvenan y se les quitan las semillas.
2. Los chiles se licuan con media taza del agua donde se remojaron y el trozo de cebolla.
3. La salsa se calienta a fuego medio, se deja sazonar, se le agregan los granos de elote, el pollo, las tres tazas de caldo y se tapa.
4. En un recipiente se diluye la masa con la media taza de agua restante del remojo y se incorpora a la preparación anterior con el epazote y sal al gusto.
5. Se deja hervir por 20 minutos a fuego lento.
6. El platillo se sirve en un tazón y si lo desea puede añadirle unas gotas de jugo de limón.

Mole poblano

Ingredientes

- 150 g de chile mulato
- 50 g de chile ancho
- 50 g de chile chipotle
- 50 g de chile pasilla
- 50 g de cacahuates picados
- 50 g de ajonjolí tostado
- 50 g de almendras sin cáscara
- 50 g de nuez
- 50 g de pasas
- 4 piezas de pan tostado y frito
- 1 tablilla de chocolate
- 3 dientes de ajo
- 2 rajas de canela molida
- 1 cucharada de anís entero
- 1 cucharada de pimienta
- 1 tortilla frita en trozos
- 1/2 cebolla picada
- Sal y aceite al gusto

Rendimiento: 750 g

Tiempo de preparación: 1 1/2 horas

Procedimiento:

1. En la sartén se vierte un poco de aceite y se pone a calentar a fuego bajo.
2. Cuando esté caliente se doran ligeramente los chiles y se retiran. Ahí mismo se doran las nueces, las almendras y los cacahuates y se apartan, luego se fríen el ajo y la cebolla.
3. Posteriormente se muelen en el procesador o licuadora, incorporando el resto de los ingredientes: ajonjolí, pasas, pan tostado, chocolate, canela, pimienta, tortilla y anís. Por último esta mezcla se vierte en un recipiente y se incorpora muy bien con la cuchara.

Envasado y conservación

El mole se vacía en la bolsa, la cual se anuda perfectamente, o bien, puede guardar porciones en bolsas pequeñas, de acuer-

Crema desmaquillante

Ingredientes

- 50 g de cera de abeja**
- 2 velas de sebo sin pabilo**
- 3 cucharadas de glicerina*
- 1/4 de taza de aceite para bebé*
- 1/4 de taza de agua caliente

* Se consigue en farmacias grandes.
** Se consigue en mercados.

Rendimiento: 250 g

Tiempo de elaboración: 20 minutos

Procedimiento:

1. En un recipiente se colocan la glicerina, la cera de abeja y las velas de sebo, y se ponen a calentar a baño María hasta que se derritan.
2. En otro recipiente se vierte el aceite para bebé y también se pone a calentar a baño María.
3. Enseguida se mezcla el contenido de ambos recipientes y continúa calentándose a baño María.
4. Posteriormente se le añade el cuarto de taza de agua caliente, se integra perfectamente y se retira del baño María.
5. Con una batidora eléctrica se bate hasta que la mezcla se enfríe.

Concentrado de frutas

Ingredientes

- La pulpa de la fruta de su preferencia*
- Azúcar*

*La cantidad se indica en el cuadro de formulación.

Utensilios

- pala de madera
- recipiente de plástico con tapa hermética con capacidad de un litro
- licuadora o procesador de alimentos
- etiqueta adhesiva

Rendimiento: un litro

Tiempo de preparación: una hora

Procedimiento:

1. La pulpa de la fruta se muele en la licuadora o en el procesador hasta obtener un puré.
2. Se vierte en el recipiente de plástico y se le agrega el azúcar.
3. Se mezcla muy bien con la pala de madera hasta que el azúcar se disuelva.

Envasado y conservación

El concentrado se vacía en el recipiente, dejando un espacio de un centímetro antes del borde, se cierra perfectamente y se guarda en el congelador. Se le coloca una etiqueta indicando el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

Longaniza

Ingredientes

- 750 g de carne molida de cerdo
- 250 g de lardo o papada congelado de cerdo
- 1 pizca de nitrito de sodio
- 1/3 de cucharada sopera de fosfato de sodio
- 2 cucharadas soperas de sal de mesa
- 4 cucharadas soperas de vinagre
- 6 1/2 cucharadas soperas de pimentón
- 1/3 de cucharada sopera de ajo en polvo
- 1/3 de cucharada sopera de pimienta negra molida
- 1/2 cucharada sopera de comino en polvo
- 3 1/2 cucharadas sope-

Rendimiento: un kg

Tiempo de preparación: 45 minutos

Procedimiento:

1. La carne molida se refrigera una hora antes de empezar a preparar la longaniza.
2. Al cabo de ese tiempo se mezcla con el lardo congelado partido en trozos pequeños, las especias y las sales de cura utilizando la pala de madera.
3. La mezcla se deja reposar durante 24 horas en el refrigerador.
4. Si usa tripa natural de cerdo debe lavarla perfectamente bajo el chorro del agua y remojarla durante 15 minutos en un recipiente con agua y una cucharada de vinagre.
5. Transcurrido ese lapso se mueve un poco la mezcla y se vacía en la duya. Con el hilo se amarra un extremo de la tripa, la cual se rellena con la carne, tratando de que no se formen burbujas de aire. En caso contrario se saca el aire

Utensilios

- 2 cucharas soperas
- cuchara cafetera
- 2 recipientes de peltre o de acero inoxidable con capacidad de 1/2 litro
- 2 recipientes de peltre o acero inoxidable con capacidad de dos litros
- batidora eléctrica
- recipiente de plástico o de vidrio con tapa, con capacidad de 250 ml
- etiqueta adhesiva

Envasado y conservación

- La crema se vacía en un recipiente de plástico o de vidrio, se tapa y se conserva en un lugar seco, fresco y oscuro.
- No olvide colocarle una etiqueta al frasco con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad, modo de uso y precauciones.

La crema desmaquillante elaborada mediante esta tecnología doméstica tiene una duración de seis meses aproximadamente.

Modo de uso

Aplique la crema con un algodón, realizando movimientos circulares en la zona facial que desea desmaquillar, luego retire el exceso con un algodón limpio y finalmente pase una toalla húmeda para eliminar cualquier otro residuo de grasa.

Recomendaciones

- Si al batir la crema observa que la mezcla contiene agua quiere decir que le faltó calentamiento o no mezcló bien los primeros ingredientes.
- Si en el transcurso de los días la crema presenta algún líquido, puede mezclarla con una cuchara y seguirla aplicando.
- Esta crema es útil sólo para desmaquillarse, ya que para las manos resulta muy grasosa.

Utensilios

- sartén
- licuadora o procesador de alimentos (también puede ocupar molcajete o metate)
- recipiente (olla o cacerola) con capacidad de dos litros
- cuchara de madera
- bolsa de plástico (polietileno de alta densidad) nueva con capacidad de un kg
- etiqueta adhesiva

do con la cantidad que vaya a ocupar cada vez, no olvide etiquetar la bolsa indicando el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad. El mole se conserva en un lugar seco y fresco; una vez abierto guárdelo dentro del refrigerador.

El mole elaborado mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de seis meses.

Recomendaciones

Es importante que la cantidad de mole que vaya a preparar se disuelva antes en un poco de consomé de pollo o de agua, procurando que quede una salsa espesa. Para sazonarlo se deja hervir unos minutos a fuego bajo. Aparte, en una sartén se pone a calentar un poco de aceite a fuego medio y con mucho cuidado se agrega al mole, se añade un poco más de consomé y se deja hervir.

ras de chile guajillo en polvo
- 3 metros de tripa natural de cerdo o tripa sintética para longaniza

Utensilios

- recipiente de plástico o de vidrio con capacidad de dos litros
- cuchara sopera
- cuchara medidora
- pala de madera o cuchara de acero inoxidable
- duya
- hilo de algodón (el necesario)
- un alfiler
- trozo de tela de algodón (50 cm x 100 cm)

pinchando la tripa con un alfiler.

6. Al terminar de rellenar la tripa se ata, se corta el extremo sobrante y se cuelga en un lugar seco y fresco.
7. La longaniza se deja madurar de dos a tres días como máximo; es importante protegerla de los insectos con la tela.
8. Después de este proceso la longaniza está lista para su consumo.

Envasado y conservación

Pasado el tiempo de maduración la longaniza se conserva en el refrigerador. El producto elaborado mediante esta tecnología tiene una duración aproximada de un mes si se conserva en refrigeración.

Recomendaciones

- La cantidad de especias señaladas en los ingredientes puede modificarse de acuerdo con el gusto de su familia.
- Si el tiempo de maduración se prolonga se formará una especie de costra dura.

El concentrado elaborado mediante esta tecnología tiene una duración de tres meses aproximadamente.

Recomendaciones

- Con este concentrado de frutas se pueden preparar licuados, aguas frescas o postres, sólo agregue dos cucharadas por cada vaso de agua.
- Prepare concentrado con frutas de temporada, por ejemplo, el mango es más barato y abunda en mayo, junio y julio.

Cuadro de formulación

Fruta	Cantidad de pulpa	Azúcar (tazas)	Observaciones
Papaya	1 kg	1/2	Sólo utilice la pulpa.
Mandarina	1 kg	1	Use únicamente el jugo.*
Naranja	1 kg	1	Use únicamente el jugo.*
Fresa	1 kg	3/4	Se recomienda desinfectarlas previamente en agua con cloro.
Mango	1 kg	1/2	Si lo desea puede colar la pulpa para eliminar la fibra.

* Si utiliza el bagazo el concentrado adquirirá un sabor amargo.

Leche reconstituida semidescremada ultrapasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Adelita/ Guadalajara Hermosillo Cd. Juárez Villahermosa Mérida León Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	1000	999	30	29.00	☹	16	15.47	Presenta grasa vegetal	☺	☺	4.10	**81**	Presenta desviaciones en el contenido de proteínas de la leche (caseína) y en las características propias.

☺ Excelente ☺ Bueno 😐 Regular ☹ Deficiente

Leche descremada ultrapasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Al Día Light/ D. F./ México	Completa	1000	1000	30	31.78	☺	5	4.65	Característico grasa butírica	☺	☺	5.80	**100**	Ninguna.
Araceli/ Querétaro/ México	Completa	1000	1000	30	34.5	☺	5	6.72	Característico grasa butírica	☺	☺	6.20	**100**	Ninguna.
Baden Lite/ D. F. Guadalajara Hermosillo Culiacán Chihuahua Tijuana Monterrey Puebla Torreón Querétaro Aguascalientes Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	1000	1014	30	30.89	☺	5	2.67	Característico grasa butírica	☺	☺	6.60	**100**	Ninguna.
La Pureza Máx./ Guadalajara/ México	Completa	1000	1002.5	30	29.76	☺	5	5.16	Característico grasa butírica	☺	☺	5.60	**100**	Ninguna.
Querétaro/ Querétaro/ México	Completa	1000	990	30	31.89	☺	5	5.17	Característico grasa butírica	☺	☺	5.90	**100**	Ninguna.
Sello Rojo Light/ Guadalajara León Aguascalientes/ México	Completa	1000	1002.5	30	32.84	☺	5	5.17	Característico grasa butírica	☺	☺	5.60	**100**	Ninguna.

Nota: Las marcas se encuentran ordenadas por entidad federativa, y en los casos en que la evaluación final fue la misma se ordenaron alfabéticamente.

Leche descremada ultrapasteurizada *(Continuación)...*

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Svelty/ D. F. Guadalajara Hermosillo Culiacán Chihuahua Villahermosa Tijuana Monterrey Puebla Aguascalientes Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	1000	1000	36	36.3	☺	5	5.18	Característico grasa butírica	☺	☺	7.00	**100**	Ninguna.
Alpura 2000 Light (baja en grasa)/ D. F. Guadalajara Veracruz Chihuahua Cd. Juárez Villahermosa Querétaro León Mérida/ México	Completa	1000	991.8	33.36	35.08	☺	10	10.19	Característico grasa butírica	☺	☺	6.20 a 6.60	**90**	La denominación que declara no corresponde a lo que establece la norma.
Ligera La Unión/ Villahermosa Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	1000	990	30	32.79	☺	5	4.62	Característico grasa butírica	☺	☺	6.20	**90**	La denominación que declara no corresponde a lo que establece la norma.
Parmalat Light/ D. F. Culiacán Villahermosa Monterrey Puebla León Aguascalientes Tuxtla Gutiérrez Guadalajara/ México	Confusa	1000	994	30	30.63	☺	0.2	4.00	Característico grasa butírica	☺	☺	6.10	**90**	La etiqueta es confusa porque presenta dos declaraciones de grasa y de proteína, además excede el contenido de grasa declarado.
San Marcos Ligera/ D. F. Guadalajara Veracruz Villahermosa Monterrey Puebla Querétaro León Aguascalientes/ México	Completa	1000	1000	36	33.09	☺	4	4.14	Característico grasa butírica	☺	☺	6.00	**90**	La denominación que declara no corresponde a lo que establece la norma.

Nota: Las marcas se encuentran ordenadas por entidad federativa, y en los casos en que la evaluación final fue la misma se ordenaron alfabéticamente.

Excelente ☺ Bueno ☺ Regular 😐 Deficiente ☹

Leche descremada ultrapasteurizada *(Continuación)...*

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Ultra Lala Light/ D. F. Guadalajara Veracruz Culiacán Cd. Juárez Villahermosa Monterrey Puebla Torreón León/ México	Confusa	1000	1001	30	34.49	☺	2	3.92	Característico grasa butírica	☺	☺	6.20 a 7.00	**90**	La etiqueta es confusa porque presenta dos declaraciones de proteína, además excede el contenido de grasa declarado.
Orgánica del Rancho Light/ D. F. Guadalajara/ México	Incompleta	1000	992.5	33	33	☺	0.1	8.26	Característico grasa butírica	☺	☺	9.80	**85**	El producto no presenta denominación de acuerdo con la norma, además no cumple con el contenido de grasa que declara, ni el permitido por la norma.
Tamariz Light/ Villahermosa/ México	Completa	1000	1000	30	23.85	☺	5	4.13	Característico grasa butírica	☺	☺	6.20	**85**	No cumple con el contenido de proteína que exige la norma ni con el que declara en la etiqueta.
Marca Propia Light/ Veracruz Villahermosa Querétaro León D. F./ México	Completa	1000	987.5	30	25.4	☹	5	5.16	No característico grasa butírica	☺	☺	5.60	**55**	La etiqueta no es veraz en lo que se refiere a la denominación de la leche, ya que presenta desviaciones en el contenido y el tipo de proteína y de grasa.

Leche deslactosada descremada ultrapasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Desly/ (baja en calorías) Monterrey Querétaro/ México	Incompleta	1000	987.5	31.2	32.54	☺	9.2	16.92	Característico grasa butírica	☺	☺	11.80	**85**	Su etiqueta está incompleta, ya que no incluye la denominación conforme a la norma, además no cumple con el contenido de grasa que declara.

Leche deslactosada semidescremada ultrapasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Desly/ D. F. Guadalajara Monterrey Puebla Torreón Querétaro León/ México	Completa	1000	998.5	30	32.78	☺	16	20.01	Característico grasa butírica	☺	☺	11.60	**80**	Excede el contenido de grasa.

Fórmula láctea entera ultrapasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Mileche/ D. F. Hermosillo Culiacán Chihuahua Torreón Querétaro Mérida Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	1000	1001.5	22	22.12	☺	30	31.52	Característico grasa butírica	☺	☺	5.90	**100**	Ninguna.
La Vaca Coqueta/ Veracruz/ México	Confusa	1000	1000	22	21.21	☺	30	32.00	Presenta grasa vegetal	☺	☺	5.80	**90**	Su etiqueta induce al consumidor a pensar que es leche debido a que presenta la imagen de una vaca.
Nutrileche/ D. F. Veracruz Culiacán Chihuahua Cd. Juárez Monterrey Torreón Mérida/ México	Confusa	1000	1003	22	21.28	☺	30	32.17	Presenta grasa vegetal	☺	☺	5.50	**90**	Su etiqueta induce al consumidor a pensar que es leche debido a que presenta la imagen de una vaca.
Nutrileche/ Guadalajara Hermosillo Villahermosa Tijuana Puebla Aguascalientes Tuxtla Gutiérrez/ México	Confusa	1000	1002	22	21.95	☺	30	31.86	Presenta grasa vegetal	☺	☺	5.50	**86**	Presenta desviación en las características propias, además su etiqueta induce al consumidor a pensar que es leche debido a que presenta la imagen de una vaca.
Tamariz LCH/ Villahermosa Puebla/ México	Confusa	1000	990	22	21.00	☺	30	28.56	Presenta grasa vegetal	☺	☺	4.80	**86**	Presenta desviaciones en las características propias y su etiqueta induce al consumidor a pensar que es leche debido a que presenta la imagen de una vaca.

Fórmula láctea parcialmente descremada ultrapasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Ganata LCH/ Puebla/ México	Completa	1000	995	22	22.86	☺	28	31.66	Característico grasa vegetal	☺	☺	4.60	**76**	Presenta desviación en las características propias, excede el contenido de grasa que exige la norma y el que declara.
La Flor de Xalapa Puebla/ México	Confusa	1000	990	22	22.96	☺	28	31.66	Característico grasa vegetal	☺	☺	4.50	**66**	Presenta desviaciones en las características propias, además su etiqueta induce al consumidor a pensar que es leche debido a que presenta la imagen de una vaca.

Leche deslactosada entera ultrapasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 100 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Parmalat/ Villahermosa León Tuxtla Gutiérrez Guadalajara/ México	Completa	1000	993	31	30.20	☺	32	34.51	Característico grasa	☺	☺	11.00	**100**	Ninguna.
Desly/ D. F. Monterrey Torreón Querétaro Mérida León Aguascalientes/ México	Completa	1000	980	30	31.26	☺	30	35.73	Característico grasa butírica	☺	☺	11.00	**90**	No cumple con el contenido neto que declara.

Leche reconstituida parcialmente descremada ultrapasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Tamariz/ Veracruz Villahermosa/ México	Incompleta	1000	990	No declara	21.40	☺	No declara	29.87	Presenta grasa vegetal	☺	☺	6.10	**81**	Presenta desviaciones en las características propias y en el contenido de proteína de acuerdo con la denominación que ostenta, la información al consumidor está incompleta, ya que no declara el contenido de proteína y grasa, como lo exige la norma.

Leche rehidratada entera ultrapasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Alpura Lacdel (rehidratada)/ D. F. Guadalajara Cd. Juárez Monterrey Puebla Querétaro Mérida León Aguascalientes Tuxtla Gutiérrez Villahermosa/ México	Completa	1000	1008	30	30.20	☺	30	30.11	Característico grasa butírica	☺	☺	6.40	**100**	Ninguna.

Nota: Las marcas se encuentran ordenadas por entidad federativa, y en los casos en que la evaluación final fue la misma se ordenaron alfabéticamente.

Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Alpura 2000/ D. F. Guadalajara Veracruz Chihuahua Villahermosa Monterrey Puebla Querétaro León Aguascalientes/ México	Completa	1000	1003	30.52	32.17	☺	28	29.28	Característico grasa butírica	☺	☺	6.50	**100**	Ninguna.
Minata/ D. F. Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	1000	1005	28	19.31	☹	28	27.76	No característico grasa butírica	☺	☺	5.80	**46**	La etiqueta no es veraz al denominarse el producto como leche, ya que no cumple con las especificaciones de cantidad y tipo de proteína y de grasa, también presenta desviación en las características propias de la leche y la declaración de proteína no es congruente con la denominación que ostenta.

Excelente Bueno Regular Deficiente

Leche reconstituida entera ultrapasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Fortileche/ D .F. Guadalajara Cd. Juárez Puebla Mérida/ México	Completa	1000	995	30	29.62	☺	30	34.40	Presenta grasa vegetal	☺	☺	5.80	**100**	Ninguna.

Nota: Las marcas se encuentran ordenadas por entidad federativa, y en los casos en que la evaluación final fue la misma se ordenaron alfabéticamente.

Leche rehidratada semidescremada ultrapasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ País de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de grasa		Grasa característica de la leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 1000 ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
Van Holland/ Guadalajara Villahermosa Mérida León/ México	Completa	1000	1002.5	30	27.67	☹	16	16.28	Característico grasa butírica	☺	☺	5.15	**81**	Presenta desviaciones en el tipo de proteína de la leche (caseína) y en las características propias.

Fórmula láctea semidescremada ultrapasteurizada

Marca/ Punto de muestreo/ país de origen	Información al consumidor	Contenido neto (ml)		Contenido de Proteínas		Proteína característica del tipo de leche	Contenido de Grasa		Grasa característica de leche	Características propias	Calidad sanitaria	Precio ($) 100ml	Evaluación global de calidad	Observaciones
		Declarado	Verificado	Declarado	Verificado		Declarado	Verificado						
La Unión/ Villahermosa Mérida Tuxtla Gutiérrez/ México	Completa	946	968	22	22.12	☺	16	17	Presenta grasa vegetal	☺	☺	5.20	**100**	Ninguna
Chedraui/ Villahermosa Tuxtla Gutiérrez/ México	Incompleta	1000	1004	No declara	22.18	☺	16	17.03	Presenta grasa vegetal	☺	☺	5.00	**93**	Su etiqueta está incompleta, ya que no declara el contenido de proteína y no incluye la leyenda "para mayores de un año", como lo exige la norma.
La Pureza/ Villahermosa/ México	Incompleta Confusa	1000	1015	14	13.91	☹	16	16.37	Presenta grasa vegetal	☺	☺	4.50	**64**	No cumple con la denominación por el contenido y tipo de proteína ni las características propias, además su etiqueta está incompleta porque no incluye la leyenda "para mayores de un año", y la declaración de proteína no corresponde a la denominación que señala.
Paquita/ uadalajara Cd. Juárez Villahermosa Mérida León/ México	Confusa	1000	1000	22	15.81	☹	16	15.96	Presenta grasa vegetal	☺	☺	4.50	**56**	Presenta desviaciones en el contenido y tipo de proteína y en las características propias, además su etiqueta induce a pensar que es leche debido a que presenta la imagen de una vaca.
El Puritano/ Villahermosa/ México	Incompleta Confusa	1000	1015	14	16.00	☹	16	15.98	Presenta grasa vegetal	☺	☺	4.60	**54**	Presenta desviaciones en el contenido y tipo de proteína y en las características propias, además su etiqueta está incompleta porque no incluye la leyenda "para mayores de un año". La declaración de proteína no corresponde a la denominación que señala, además induce a pensar que es leche debido a que presenta la imagen de una vaca.
La Sureña/ Veracruz Tuxtla Gutiérrez/	Incompleta Confusa	1000	1000	22	14.40	☹	16	15.89	Presenta grasa vegetal	😐	☺	4.50	**52**	Presenta desviación en el contenido y tipo de proteína y en las características propias. La información al consumidor está incompleta ya que no incluye en su etiqueta la leyenda "para niños mayores de un año", e induce a pensar que es leche debido a que presenta la imagen de una vaca.

Tacones lejanos... ¿riesgos cercanos?

Delgados, anchos, altos, en zapatillas, en botas y en cualquier tipo de calzado, los tacones le agradan a la mayoría de las mujeres, ya que no sólo le dan a las piernas la apariencia de ser más largas, sino que ayudan a estilizar la figura. Este tipo de zapatos podría considerarse uno de los mejores inventos a favor de las mujeres, sin embargo, ¿le ha sucedido que después de usarlos durante algunas horas siente que ya no los resiste y, lo que es peor, al quitárselos siente dolor en los pies y en las pantorrillas? Pues bien, entérese de qué hay detrás de la costumbre de usar tacones y cómo éstos pueden llegar a convertirse en los peores enemigos de sus pies.

Con zapatos de tacón, ¿las nenas se ven mejor?

El precio que pagan nuestros pies por usar zapatos de tacón es tal vez demasiado alto: se altera la forma natural de apoyo y **se deforma el arco transverso del pie** -parte anterior de la planta-; además estos zapatos provocan **hiperextensión** y «engarrotamiento» de los dedos e **hiperqueratosis**, es decir, la aparición de callosidades en los dedos y en la planta del pie y, por si esto fuera poco, también la alteración denominada «quinto dedo», que se presenta cuando el dedo más pequeño del pie se «monta» sobre el dedo siguiente.

Asimismo, el peso del pie lo reciben los dedos, lo que **altera el apoyo de la articulación de los tobillos.**

Cuando los pies se encuentran en posición normal, la carga del peso corporal se distribuye equitativamente entre la parte delantera y la trasera, en cambio, al usar tacones **el peso corporal se concentra en un solo punto**, lo que ocasiona que se acorten los gemelos -músculos de la pantorrilla-; de ahí que cuando las mujeres se quitan los zapatos de tacón sienten generalmente un intenso dolor en esa parte de las piernas.

El precio de la vanidad

Existen deformaciones específicas de los pies que son resultado del tipo de tacón que se utilice.

Por ejemplo, el empeine se deforma por el uso de botas, ya que mientras más alto sea el tacón y más pronunciado el declive, los pies tienden a encorvarse.

Por su parte, los llamados tacones de «aguja» tienen la desventaja de ocasionar inestabilidad a nivel del retropié y del tobillo, lo que puede favorecer las torceduras o inflamaciones.

Asimismo, los «juanetes» son deformaciones en los huesos de los pies ocasionados por el uso de zapatos puntiagudos, ya que el zapato, al mantener los dedos apretados, empuja hacia afuera el dedo grueso o «gordo».

Las principales molestias que produce el uso de tacones son dolor y sensación de ardor en la parte afectada; muchas veces el pie se acostumbra a mantener una posición dentro del zapato, sin embargo una vez que la persona se descalza empiezan los dolores.

Mientras la estructura ósea de los pies no se deforme es posible corregir ciertas alteraciones mediante el uso de plantillas, ejercicios, o bien, con otro tipo de zapatos, porque de lo contrario se requiere una intervención quirúrgica. Este tratamiento es muy frecuente en el caso de «juanetes», cuyo periodo de recuperación es de entre tres y seis meses.

Qué zapatos usar

-Cada persona debe **buscar** aquellos **zapatos que se adapten a sus pies**, y no al contrario.

-El calzado debe quedar holgado; al comprar zapatos procure que tengan medio centímetro más que el tamaño de sus pies.

-El tacón recomendable para evitar lesiones en los pies **debe tener una altura de entre 2 y 4 cm.**

-Si para usted resulta imprescindible **utilizar zapatos con tacón alto**, hágalo con moderación, es decir, **sólo durante determinadas horas del día**; considere la posibilidad de alternarlos con otros de tacón bajo o «de piso».

-Procure adquirir zapatos de piel, ya que son más cómodos y suaves, y por lo general el forro y la suela son de muy buena calidad.

-No olvide que **el zapato adecuado es el que le brinda comodidad, no le roza ni le aprieta.**

-Si a pesar de todo desea seguir utilizando zapatos de tacón **piense en los de plataforma como una opción**; observe que la diferencia entre la altura del tacón y la de la plataforma no sobrepase los 4 cm.

-En caso de experimentar alguna molestia acuda de inmediato al ortopedista; éste es el único especialista que puede ayudarle a resolver su problema.

-Si alguien le ofrece eliminar sus molestias o quitar el dolor de manera rápida y sin explicarle en qué consiste el tratamiento, ¡desconfíe!

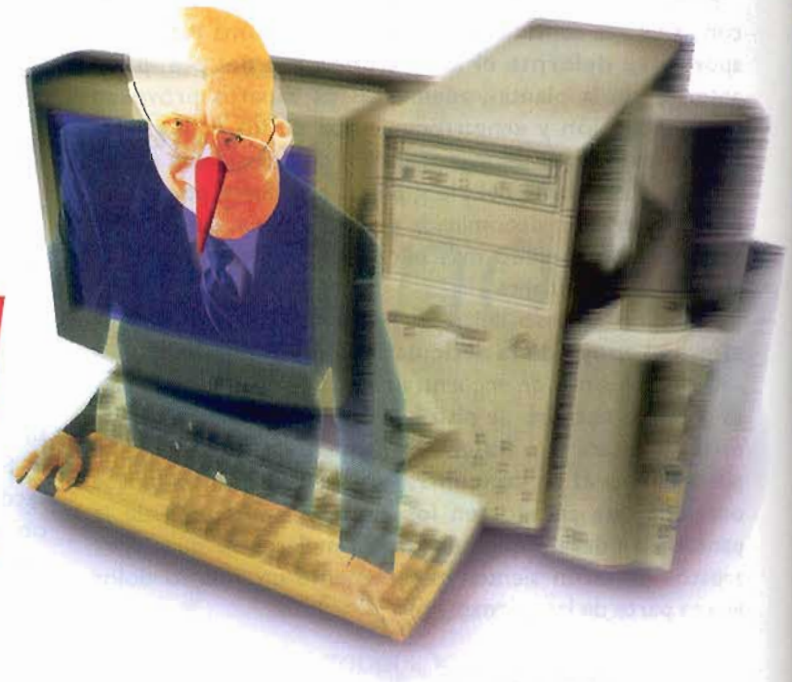
-Recuerde que «de la moda, lo que le acomoda»: **no adquiera zapatos que la lastimen sólo porque son la novedad.**

Amiga lectora, recuerde que los pies nos van a «cargar» toda la vida, ¿por qué no hacer menos pesada su labor utilizando los zapatos adecuados?

Vanessa Prieto

Fuentes: -Entrevista con el doctor Juan Antonio Medinaveitia, subdirector médico del Instituto Nacional de Ortopedia, SS.
-Entrevista con el doctor Roberto Bernal Lagunes, director de la Comisión de Pie y Tobillo, Sociedad Mexicana de Ortopedia.

Instituto de computación que difunde publicidad engañosa



Esta sección es para que usted plasme sus experiencias como consumidor, las cuales seguramente le resultarán útiles a los lectores.
Esperamos sus casos en: José Vasconcelos núm. 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, México, D. F., o bien, al fax 5-553-05-74.
Mucho agradeceremos que su carta no exceda la extensión de una cuartilla y media escrita a doble espacio.
Sólo publicaremos los casos que contengan sus datos personales completos.

A principios de marzo de este año mi hijo decidió inscribirse en una escuela para aprender cómputo. Visitó varias y en una le entregaron un volante en el que se afirmaba que PROFECO recomendaba esta escuela.

En la promoción del **Instituto Mexicano de Informática y Computación Electrónica, A. C.** se lee lo siguiente:

«...La PROFECO (Procuraduría Federal del Consumidor) llevó a cabo un minucioso estudio de mercado sobre las características, condiciones y calidad del servicio de capacitación en computación en diez escuelas y centros educativos especializados y otorgó a IMCE el reconocimiento del PRIMER LUGAR...».

El viernes 5 de marzo acudí personalmente a PROFECO para saber si realmente avalaba a esta escuela, porque mi hijo se entusiasmó y había decidido inscribirse. Ahí consultaron la **Revista del Consumidor** y encontraron que esta escuela tomó como referencia un trabajo comparativo de la calidad del servicio en escuelas de computación realizado en 1994, ¡hace cinco años!

También se comprobó que era impreciso que obtuvieron el primer lugar, porque su calificación fue de 88 puntos (el puntaje máximo son 100), igual que otra escuela.

Además, en PROFECO me explicaron que este instituto estaba incurriendo en una anomalía porque está prohibido que los prestadores de servicios y marcas utilicen los resultados de estudios de calidad para fines publicitarios. Me dieron fotocopia de un texto aclaratorio que incluye la **Revista del Consumidor**, el cual señala: «Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes».

Lo que aprendí de esta visita y consulta a PROFECO es que no debemos confiar en todos los promocionales publicitarios.

Sra. Celia Salas
Dakota núm. 371, colonia Nápoles
Delegación Benito Juárez
México, D. F.

Día Mundial del Medio Ambiente

«Nuestra Tierra, nuestro futuro, salvémoslos» es la frase que este año distingue a la celebración del Día Mundial del Medio Ambiente.

Aunque la conmemoración se lleva a cabo el 5 de junio de cada año, los días restantes no debemos olvidar el compromiso que como consumidores ecologistas tenemos con nuestro planeta.

Bastantes son ya los fenómenos naturales que devastan los bosques, terminan con la vida de los animales y destruyen ciudades enteras, para que le sumemos más desgracias causadas por el descuido o el consumo irracional de productos nocivos para el ambiente.

Con el lema antes señalado, el Fondo de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) desea que todos los seres humanos refrenden su compromiso de proteger el ambiente y eviten a toda costa causar daños irreversibles a la Tierra.

Acciones para un buen comienzo

Si todos los años la celebración del Día Mundial del Medio Ambiente ha pasado ante usted sin dejar huella, tal vez no sea demasiado tarde para empezar a cambiar.

En esta ocasión, los organizadores desean atender los asuntos ambientales con la intención de que todos colaboremos para alcanzar un desarrollo sustentable y equilibrado a favor de nuestro planeta.

El Día Mundial del Medio Ambiente, que este año se celebrará en Tokio, Japón, es una fecha propicia para la organización de exhibiciones de fotografía, mesas redondas, seminarios, concursos de cartel y ensayo, paseos en bicicleta, campañas para sembrar árboles y reciclar papel, así como para que periodistas de todo el mundo dediquen sus artículos al tema de la importancia que tiene preservar nuestro entorno.

Además, en muchos países esta fecha es la indicada para que los jefes de Estado, primeros ministros y secretarios del medio ambiente den a conocer estatutos y compromisos para cuidar la Tierra, así como para la firma o ratificación de convenios internacionales.

Algunas de las actividades organizadas por el gobierno de Japón para celebrar esta fecha son:

- La Conferencia Mundial Japón '99 (del 3 al 5 de junio), organizada por Acción Mundial para el Ambiente (*Global Environment Action*).
- La Conferencia del Pacífico y un «Eco-club» para adolescentes, ambos organizados por la Fundación Infantil para el Aprendizaje y las Actividades Ecológicas (Leaf, por sus siglas en inglés).

La celebración de este día culminará con la entrega de premios a 500 ambientalistas de todo el mundo por su colaboración para proteger el entorno ecológico.

Estimado lector, esperamos que dicha conmemoración contribuya a la reflexión y a fortalecer el compromiso que como consumidores tenemos con nuestro planeta. No olvide que es nuestra Tierra, nuestro futuro, ¡salvémoslos!

Vanessa Prieto

Fuente: Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA).

Para todo mal, ¡el nopal! para todo bien, ¡también!

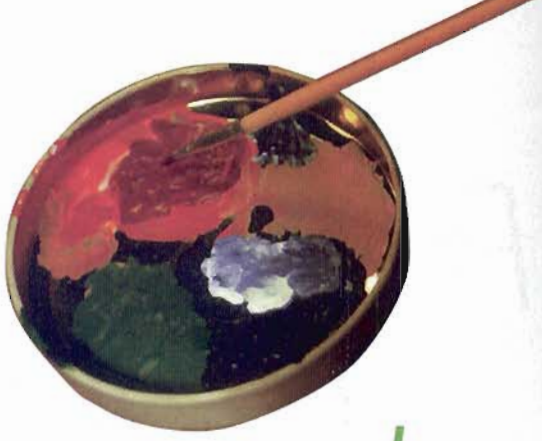
Quién de nosotros no ha degustado alguna vez un sabroso taco de nopales asados o preparados en sopa o ensalada. Para conocer la importancia del nopal, lo invitamos a aderezar este exquisito y nutritivo alimento, cultivado orgullosamente por manos mexicanas -¡por algo está plasmado en nuestro escudo patrio!-, con esta sorprendente información.

- México es el principal productor de nopal en el mundo: ¡en 1998 su producción ascendió a 572 mil 625 toneladas!
- Actualmente en México se han registrado 25 usos diferentes del nopal, entre los que destacan su aprovechamiento como alimento y como remedio para algunas enfermedades que aquejan al hombre.
- Se estima que el consumo de nopal per cápita anual en nuestro país es de 6.35 kg aproximadamente, aunque cabe señalar que en las ciudades del norte, en los centros turísticos -costas- y entre los grupos de ingresos medios-altos y altos a nivel urbano, no acostumbran consumirlo.
- El interés que ha despertado el nopal en el extranjero -especialmente en Estados Unidos, Japón, Canadá y Francia- se debe a su amplio aprovechamiento en los campos de la química, nutrición, medicina e industria.
- ¿Sabía usted que una pequeña empresa mexicana exporta nopal a Francia en polvo y en tabletas? En ese país se vende como complemento alimenticio para el control de la diabeces, el colesterol y el sobrepeso; asimismo, la demanda de este producto por parte de algunas empresas en Alemania, Inglaterra y Eslovenia ha comenzado a crecer.
- Estados Unidos ocupa el segundo lugar en la producción de nopal a nivel mundial (5 mil toneladas producidas en 1998), pero se ve obligado a importar una cantidad considerable de México para satisfacer las necesidades de su mercado: en 1998 nuestro país le vendió mil 527 toneladas de nopal fresco y 3 mil 500 toneladas en salmuera y en escabeche; los principales consumidores de este producto son mexicanos avecindados en California, Texas, Arizona, Nuevo México y Nueva York. El consumo promedio anual de nopal por persona en el vecino país del norte es de 77 gramos.
- Se asegura que el nopal es útil para controlar la diabetes debido a su gran contenido de fibra, lo cual -se dice- impide o retrasa la absorción de los azúcares, aunque debe advertirse que no cura este padecimiento.
- Un dato curioso es que en el extranjero prefieren consumir el nopal procesado -ya sea en polvo, cápsulas, comprimidos, en salmuera o en escabeche-, mientras que en México se acostumbra comerlo fresco.
- En la medicina tradicional, el nopal se utiliza mucho como diurético, laxante, analgésico, tónico cardiaco y para el control de la diabetes; en la terapéutica homeopática se indica para el tratamiento de varios síndromes, como trastornos mentales, glaucoma, fragilidad capilar, dolores de cabeza, gastritis, padecimientos intestinales, hemorroides y fatiga.

Graciela Muñoz

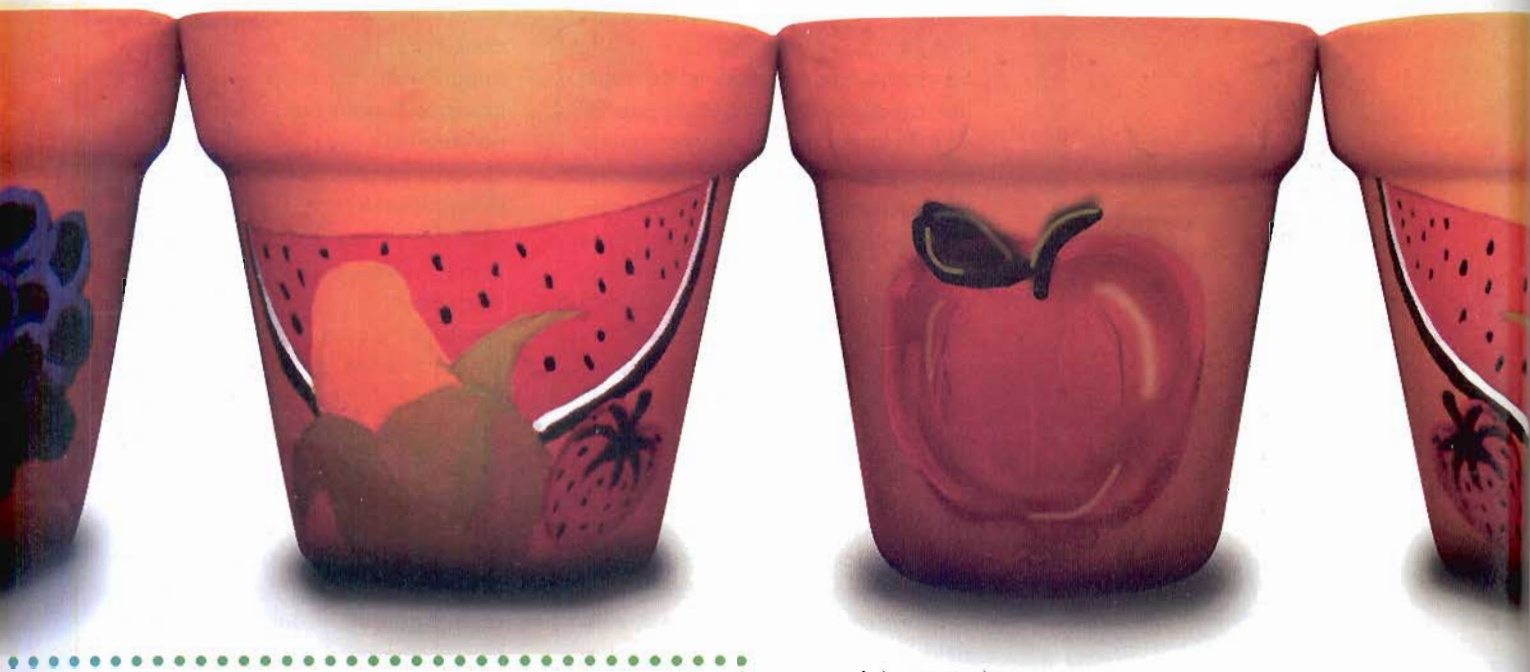
Fuentes: -Dirección General de Promoción Industrial, Secofi. -Apoyos y Servicios a la Comercialización Agropecuaria (Aserca), Secretaría de Agricultura, Ganadería y Desarrollo Rural (Sagar). -Cuadernos de Nutrición, vol. 8, núm. 3, Instituto Nacional de la Nutrición «Salvador Zubirán». -Periódico Reforma, sección Estado, 5 de marzo de 1999, pág. 6. -Coordinación de Comunicación Social de la Delegación Milpa Alta del Distrito Federal.

Consumo ingenio



Macetas especieras decoradas

Con ingenio y creatividad usted puede adornar la cocina, los pasillos o el patio, y disponer de plantas frescas para preparar tés, especias para condimentar y dar sabor a sus alimentos, o plantas aromáticas para perfumar el ambiente.



Tips, tips, tips...

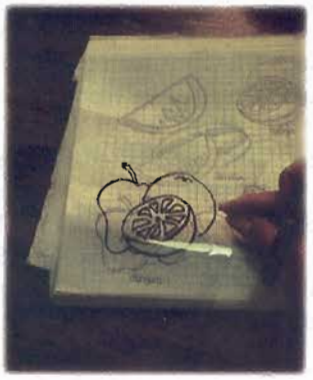
- *Con esta misma técnica puede decorar botes, latas y cubetas de aluminio, incluso sin necesidad de aplicar pintura base.*
- *Le recomendamos consultar en el lugar donde adquiera sus plantas cuáles son las más adecuadas para este propósito: de sombra o de sol, si crecen mucho y si necesitan algún cuidado especial.*
- *Esta manualidad puede resultar un obsequio original y útil para sus amistades.*

Materiales

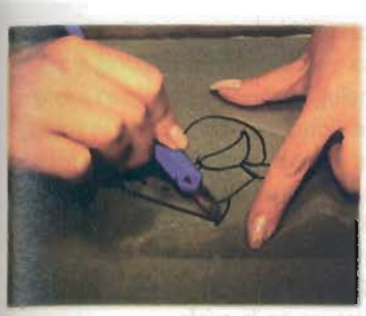
- Macetas de barro.
- Repisa de madera para macetas (o base para macetas).
- Cartulina o plástico delgado para hacer la plantilla.
- Pinturas acrílicas en colores rojo, amarillo, naranja, verde y blanco (se consiguen en tlapalerías y papelerías).
- Pincel delgado.
- Listón del color de su preferencia (opcional).
- Pegamento transparente o silicón.
- Plantas de su agrado (se sugiere yerbabuena, manzanilla, menta, epazote, laurel, tomillo, mejorana, ruda, orégano, y cualquier otra que sea medicinal, para condimentar alimentos o de fragancia agradable).
- Tierra negra de hoja (se consigue en viveros, invernaderos o tianguis).

Cómo se hace

1. Si no tiene práctica en el uso del pincel es recomendable elaborar una o varias plantillas acordes con el tamaño de la maceta y el lugar donde desea colocarla, por ejemplo, para la cocina son ideales las figuras de frutas, como manzanas, sandías, plátanos, peras o uvas; mientras que para pasillos, patios o interiores se sugieren las flores (los girasoles, los alcatraces y las margaritas están de moda) y las guirnaldas de hojas verdes.



2. Para elaborar la plantilla dibuje o calque la figura de su predilección en plástico delgado o en cartulina; posteriormente recórtela, teniendo especial cuidado de no romper las uniones delgadas de la figura.



3. A la superficie de la maceta, que debe estar perfectamente seca y limpia, se le aplica una capa de pintura del (los) color (es) de su preferencia (se recomienda elegir tonos en los que resalte el motivo de la plantilla) y se deja secar.

4. Se acomoda la plantilla sobre la maceta y se calca la figura con lápiz, o bien, si lo prefiere pinte directamente la figura en la maceta con el pincel y la pintura vinílica que eligió para el motivo.

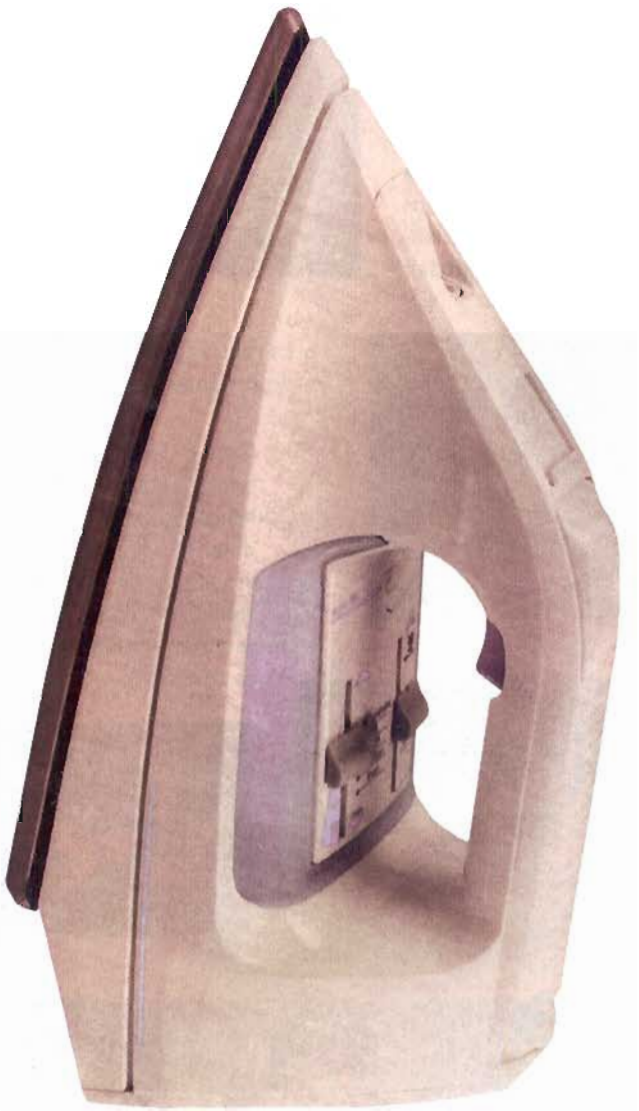
5. Una vez que la pintura se seque, se vacía tierra de hoja en la maceta hasta la mitad, se siembra la planta con todo y el banco de tierra en el que estaba plantada pero sin el plástico; si es necesario se vierte más tierra -debe quedar llena hasta dos centímetros antes del borde. Se riega y se deja reposar.

6. La repisa se decora siguiendo los pasos del 1 al 3.

7. Con el listón se elaboran pequeños moños, los cuales se adhieren a las macetas y/o a la repisa con pegamento o con silicón (este procedimiento es opcional).

Fuente: Dirección de Educación para el Consumo, PROFECO.

Calidad de planchas



En el mercado mexicano se comercializa una gran variedad de tipos y modelos de planchas eléctricas de uso doméstico, por esa razón PROFECO analizó su calidad para que usted tome la mejor decisión al adquirir una.

El estudio abarcó las planchas eléctricas para planchado en seco y a vapor (con o sin recubrimiento antiadherente en la suela), cepillos de vapor, planchadoras y planchas tipo viajera.

Se analizaron 71 modelos de un total de 16 marcas y se tomaron como base las siguientes normas:

-NOM-003-SCFI-1993. Requisitos de seguridad en aparatos electrodomésticos y similares.

-INNTEX-NMX-A-240-1995. Industria textil y del vestido-simbolismo para la indicación en el cuidado y conservación de prendas y/o artículos textiles.

¿Qué pruebas se aplicaron?

-Información al consumidor
-Análisis de garantía
-Longitud del cable
-Dimensiones y peso
-Potencia de consumo
-Seguridad eléctrica
-Ajuste del termostato
-Velocidad de calentamiento
-Conservación de la temperatura
-Uniformidad de la temperatura en la suela (pruebas de uso)
-Temperatura máxima en partes accesibles
-Eficiencia del vaporizador
-Eficiencia del rociador
-Facilidad de planchado
-Acabados y características

Recomendaciones de uso

☛Antes de usar por primera vez su plancha lea cuidadosamente el instructivo de operación.

☛Aunque todas las planchas incluyen un dispositivo de protección contra sobrecalentamiento -el aparato se desconecta en caso de funcionamiento peligroso-, nunca deje la plancha funcionando sin vigilarla: si necesita salir de la habitación -aunque sólo sea por un momento- apáguela y desconéctela.

☛No use este aparato para fines distintos a los indicados en el instructivo.

☛Mantenga la plancha alejada de los niños y no permita que jueguen con ella.

Recomendaciones de compra

☛Cuando piense comprar una plancha prefiera el comercio establecido y solicite al vendedor que realice una demostración del funcionamiento.

☛Revise los términos de la garantía (vigencia y forma de hacerla efectiva). Asimismo verifique que existan centros de servicio a donde pueda acudir en caso de que se presente alguna falla en el aparato.

☛Asegúrese de que la plancha incluya instructivo o manual de operación en idioma español.

☛En caso de tratarse de un producto importado, las instrucciones y las leyendas precautorias deberán estar redactadas en español.

☛Compruebe que en una placa o etiqueta adherida se indiquen las características eléctricas del aparato, como consumo de energía en watts (W), tensión de alimentación en volts (V) y frecuencia de alimentación en hertz (Hz).

☛Observe que la plancha tenga el sello NOM o NOM-ANCE.

☛Asegúrese de que el producto contenga todas las partes o accesorios que se indican en el empaque.

Los detalles correspondientes a las evaluaciones parciales y globales obtenidas por cada marca y modelo de plancha se muestran en las siguientes tablas. Cabe aclarar que los precios promedio publicados fueron investigados durante la segunda quincena de abril de 1999, y se incluyen sólo como una referencia para el consumidor.

Si usted desea obtener más información lo invitamos a comunicarse a la Coordinación de Investigación al teléfono 5-544-21-22 ó 5-549-04-95.

Cómo cuidar su plancha

☛Espere a que se enfríe antes de guardarla y colóquela siempre sobre su apoyo (talón) para evitar que la suela se raye o se manche.

☛Para limpiarla de restos de almidón y otros residuos (desconectada y completamente fría) utilice un paño húmedo y, si es necesario, un detergente suave, nunca emplee limpiadores fuertes o detergentes en polvo para limpiar la suela de la plancha.

☛Si plancha fibras sintéticas a una temperatura demasiado alta, la tela puede estropearse y la suela de la plancha quedará cubierta con residuos. Para evitar esto coloque un trapo viejo de algodón sobre la zona a planchar.

☛Cualquier falla del aparato que usted no pueda solucionar -de acuerdo con lo señalado en el instructivo- deberá ser reparada por personal técnico calificado.

☛No utilice su plancha si se dañó por un golpe o caída. Llévela a un centro de servicio autorizado para su revisión.

☛Para desenchufar la plancha sostenga el cuerpo de la clavija, nunca tire del cable.

☛El cable de alimentación nunca debe estar en contacto con superficies calientes, por ejemplo con la suela de la plancha.

☛Este aparato exige un alto consumo de energía. Para evitar que se sobrecargue la instalación eléctrica procure no utilizar ningún otro aparato de alto consumo de energía al mismo tiempo (horno de microondas o eléctrico).

☛Si la plancha es de vapor, cuando llene o vacíe el tanque de agua debe estar desconectada.

☛Nunca sumerja la plancha de vapor en agua porque se estropearía irremediablemente.

☛Emplee agua desmineralizada para evitar que se genere sarro en el depósito.

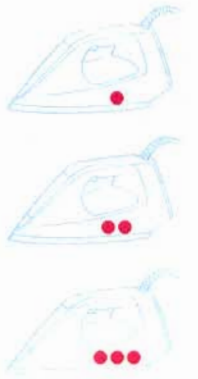
☛No guarde la plancha de vapor con agua en el depósito.

Cuidado de las prendas

☛Para evitar posibles daños a las prendas, la plancha debe estar al nivel mínimo de temperatura antes de conectarla y desconectarla.

☛Para obtener mejores resultados revise las etiquetas en las prendas de vestir para conocer su composición y la temperatura de planchado que el fabricante recomienda, o bien, consulte el siguiente cuadro:

Telas	Temperatura
Delicadas °Nylon °Acetato (*Acetate*) °Seda (*Silk*)	Baja (*low*)
°Poliéster (*Polyester*) °Lana (*Wool*)	Media (*medium*)
°Algodón (*Cotton*) °Lino (*Linen*)	Alta (*high*) con vapor



☛Planche primero la ropa que requiera baja temperatura y luego las telas como algodón o lino, que soportan muy bien una temperatura alta.

☛Para no abrillantar las prendas oscuras o de acetato, seda o rayón, plánchelas por el revés.

☛Para planchar con vapor ajuste primero el selector de temperatura al tipo de tela deseado y espere a que la suela de la plancha alcance la temperatura adecuada -la mayoría de los modelos tiene una luz piloto que se apaga-, luego ajuste el interruptor o selector de vapor.

☛Si una prenda está confeccionada con varios tipos de fibras, seleccione la temperatura de planchado más baja, por ejemplo, una prenda que tenga 60 por ciento poliéster y 40 por ciento algodón debe plancharse a la temperatura indicada para el poliéster.

Cepillos de vapor

Jiffy Steamer **J-2** **97 Puntos** **$ 1,912.17**

Su base es de fibra de vidrio con llantas para un mejor desplazamiento. Su tanque de depósito tiene capacidad para 3.250 litros, la manguera transmisora de vapor mide 1.50 m y es de hule. El soporte para colgar la cabeza de la vaporizadora y la manguera son de aluminio e incluye una extensión. La longitud del cable es de 2.00 m.

País de origen: E. U. 1 año de garantía **Peso:** 6.00 kg **Potencia:** 1,350 watts

Ventajas: Presenta un aplicador de vapor telescópico que permite aplicar con facilidad el vapor. Presenta excelente calificación en la calidad del planchado.

Desventajas: La emisión de vapor no puede ser controlada. Ligera inconsistencia en la conservación de la temperatura.

Características: Presenta plachado vertical y tanque de agua desmontable.

Rowenta **DA-56** **93 Puntos** **$ 525.00**

Cepillo vaporizador. Toda su estructura es de material plástico. La longitud de su cable es de 2.30 m. Presenta un indicador de agua transparente; un botón de vapor; un cepillo desmontable para pelusa; enchufe de seguridad; anillo para colgar. Incluye estuche de viaje.

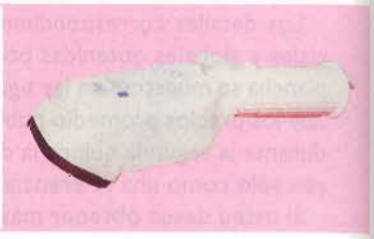
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 0.592 kg **Potencia:** 600 watts

Ventajas: Presenta un cepillo desmontable para pelusa. Su sistema de planchado vertical ayuda a desaparecer arrugas de las prendas, sin necesidad de descolgarlas (por ejemplo cortinas, vestidos, sacos, etc.). Presenta excelente calificación en la conservación de la temperatura.

Desventajas: Ligera inconsistencia en la calidad del planchado.

Características: Presenta planchado vertical y botón o interruptor para liberar el vapor.

Oster 4036-13 **Garment Steamer Designer** **88 Puntos** **$ 332.67**



Cepillo vaporizador. Toda su estructura es de material plástico. La longitud de su cable es de 2.40 m. Presenta un indicador de agua transparente; un botón de expulsión de vapor y anillo para colgar.

País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 0.564 kg **Potencia:** 675 watts

Ventajas: Presenta un cepillo desmontable para pelusa. Su sistema de planchado vertical ayuda a desaparecer arrugas de las prendas, sin necesidad de descolgarlas (por ejemplo, cortinas, vestidos y sacos). Presenta excelente calificación en la conservación de la temperatura.

Desventajas: Irregularidades en la calidad del planchado

Características: Presenta planchado vertical y botón o interruptor para liberar el vapor.

Planchadoras

Singer MSP7 **Magic Steam Press 7** **92 Puntos** **$ 3,599.00**

Plancha vaporizadora y planchado en seco, toda su estructura es de material plástico y metal. Tanto el asa de la plancha como el asa para liberar el vapor cuentan con un rodillo c/ondas para un mejor agarre. Su base de metal cuenta con patas de goma para una mejor estabilidad. La plancha movible (que es la superficie que tiene la temperatura controlada) es de lámina de metal. La tabla de planchar tiene una superficie acolchonada. Cuenta con un seguro que al mover la plancha no permite que se abra, un interruptor para encender o apagar; un indicador de "listo", que enciende su luz cuando la plancha alcanza la temperatura seleccionada. Un regulador de temperatura según la tela que se vaya a planchar. Regulador de vapor, tiene una abertura para llenar el tanque de agua y tapa; cuenta con una ventanilla para ver el nivel de agua en el tanque, y en la parte inferior de éste hay un botón de escurrir que facilita la salida de agua del tanque. Su cable mide 2.60 m y tiene un peso de 14.180 kg, sus medidas son 59 x 67 x 24 cm (largo x ancho x alto). Su depósito tiene capacidad para 320 centímetros cúbicos de agua. Incluye un vaso medidor, un vaporizador manual, una almohadilla de planchar para áreas plisadas, como mangas, pinzas, etc.

País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 14.200 kg **Potencia:** 1,500 watts

Ventajas: Presenta una superficie grande que facilita el planchado haciéndolo más rápido que con planchas portátiles. Cuenta con seguro para transportarla. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato, conservación de la temperatura y calidad del planchado.

Desventajas: Es muy grande, por lo que requiere un espacio especial para su uso adecuado. Ligera inconsistencia en la uniformidad de la temperatura.

Características: Presenta asa para liberación del vapor, tapón de drenado del depósito de agua, indicador de "temperatura lista" y perilla de seguridad de cierre.

Accesorios: Presenta vaso medidor no graduado, rociador manual y almohadilla.

Singer **CSP1 Compact Steam Press1** **90 Puntos** **$ 2,699.00**

Plancha vaporizadora y planchado en seco, toda su estructura es de material plástico y metálico. El asa de la plancha cuenta con unrodillo con ondas para un mejor agarre. Su base de metal cuenta con unas patas de goma para una mejor estabilidad. La plancha movible (que es la superficie que tiene la temperatura controlada) es de lámina de metal. La tabla de planchar tiene una superficie acolchonada. Cuenta con un seguro que al mover la plancha impide que se abra. Un interruptor para encender o apagar; un indicador que enciende su luz cuando la plancha alcanza la temperatura seleccionada. Un regulador de temperatura según la tela que se va a planchar. Regulador de vapor. Una abertura para llenar el tanque de agua y una tapa; cuenta con una ventanilla para ver el nivel de agua en el tanque y en la parte inferior de ésta hay un botón de escurrir que facilitala salida de agua del tanque. Su cable mide 2.00 m. y tiene un peso de 6.000 kg; sus medidas son 34 x 19 x 116 cm (largo x ancho x alto). Su depósito tiene capacidad para 150 centímetros cúbicos de agua. Incluye un vaso medidor, un vaporizador manual, una almohadilla de planchar para áreas plisadas, como mangas, pinzas, etc.

País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 9.700 kg **Potencia:** 1,500 watts

Ventajas: Presenta una superficie grande que facilita el planchado haciéndolo más rápido que con planchas portátiles. Cuenta con seguro para transportarla. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato y conservación en la temperatura.

Desventajas: Es un poco inestable, tendiendo a hacerse de lado. Ligera inconsistencia en la uniformidad de la temperatura y en la calidad del planchado.

Características: Presenta asa para liberacion del vapor, tabla de planchar giratoria, tapón de drenado del depósito de agua, indicador de "temperatura lista" y perilla de seguridad de cierre.

Accesorios: Presenta vaso medidor graduado, rociador manual y almohadilla

Plancha de vapor tipo viajera con cubierta antiadherente en la suela

Black and Decker X30 travel pro — **88 Puntos** — **$ 477.00**

Plancha eléctrica de vapor tipo viajera. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene una cubierta antiadherente. La longitud de su cable es de 2.40 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con una tapa en el depósito de agua para evitar derramamiento, un botón selector de funciones, su mango es movible, por lo que presenta un seguro de cierre del mango, un botón para seleccionar planchado en seco o con vapor, cami para los botones. Incluye un adaptador eléctrico y una bolsa de viaje.
País de origen: México — 1 año de garantía — **Peso:** 0.770 kg — **Potencia:** 700 watts
Ventajas: Cuenta con tapa antiderrames de agua. Es pequeña y ligera, además incluye un adaptador eléctrico para conversión de voltaje y una bolsa de viaje. Presenta excelente calificación en la uniformidad de la temperatura y calidad del planchado.
Desventajas: Ligera inconsistencia en la conservación de la temperatura e irregularidad en la función del termostato.
Características: Presenta tapa antiderrames, botón o interruptor para liberar el vapor, adaptador para clavija tipo europeo e interruptor para cambio de tensión 110/120-220/240V.
Accesorios: Presenta estuche de viaje.

Plancha tipo viajera seca sin cubierta antiadherente en la suela

Solac — **641 Plancha de viaje** — **70 Puntos** — **$ 380.33**

Plancha eléctrica de planchado en seco tipo viajera. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de acero inoxidable cromado. Su cable tiene una longitud de 1.65 m. Su mango es movible, por lo que presenta un seguro de cierre. Presenta una perilla seleccionadora de temperatura, un rociador manual con una capacidad de 25 ml. Incluye estuche de viaje.
País de origen: España — 1 año de garantía — **Peso:** 0.599 kg — **Potencia:** 400 watts
Ventajas: Es pequeña y ligera, presenta excelente calificación en la conservación y uniformidad de la temperatura.
Desventajas: Irregularidad en el termostato y en la calidad del planchado.
Características: Presenta adaptador para clavija tipo europeo, interruptor para cambio de tensión 110/120-220/240 V.
Accesorios: Presenta estuche de viaje.

Planchas secas con recubrimiento antiadherente en la suela

Black and Decker F200S Safe Plus — **90 Puntos** — **$ 169.30**

Plancha eléctrica en seco. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene una cubierta antiadherente. La longitud de su cable es de 2.35 m. Cuenta con un control giratorio con diferentes niveles de temperatura.
País de origen: México — 1 año de garantía — **Peso:** 0.621 kg — **Potencia:** 1,000 watts
Ventajas: Es pequeña y ligera, presenta termofusible de protección para prevención de incendios. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato, conservación y uniformidad de la temperatura.
Desventajas: Ligera inconsistencia en el planchado.

Philips — **HI-114/B** — **86 Puntos** — **$ 226.00**

Plancha eléctrica en seco. La perilla que regula la temperatura, el mango y el cuerpo de la plancha son de material plástico. Su suela (base de metal) presenta una capa antiadherente. La longitud del cable es de 2.50 m. Cuenta con un indicador luminoso de temperatura automático que se apaga cuando alcanza la temperatura deseada.
País de origen: México — 1 año de garantía — **Peso:** 0.725 kg — **Potencia:** 1,000 watts
Ventajas: Es ligera y pequeña. Presenta excelente calificación en la conservación y uniformidad de la temperatura.
Desventajas: Ligera inconsistencia en la calidad del planchado e irregularidad en la función del termostato.

Planchas secas sin recubrimiento antiadherente en la suela

Philips — **HI-108/B** — **95 Puntos** — **$ 215.00**

Plancha eléctrica en seco. La perilla que regula la temperatura, el mango y el cuerpo de la plancha son de material plástico. Su suela (base de metal) es de aluminio pulido. La longitud del cable es de 1.90 m. Cuenta con un indicador luminoso de temperatura automático que se apaga cuando alcanza la temperatura deseada.
País de origen: México — 1 año de garantía — **Peso:** 0.692 kg — **Potencia:** 1,000 watts
Ventajas: Es ligera y pequeña. Obtuvo calificaciones de excelente en la veracidad del termostato, la conservación de la temperatura y la uniformidad de la temperatura.
Desventajas: Ligera inconsistencia en la calidad del planchado.

Planchas secas sin recubrimiento antiadherente en la suela (continuación)

Philips **HI-105/B** **92 Puntos** **$ 174.50**

Plancha eléctrica en seco. La perilla que regula la temperatura, el mango y el cuerpo de la plancha son de material plástico. Su suela (base de metal) es de aluminio pulido. La longitud del cable es de 1.90 m.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 0.690 kg **Potencia:** 1,000 watts
Ventajas: Es ligera y pequeña. Calificó excelente en la veracidad del termostato, la conservación de la temperatura y la calidad del planchado.
Desventajas: Leve irregularidad en la uniformidad de la temperatura.

Proctor Silex **11915-MX** **86 Puntos** **$ 128.00**

Plancha eléctrica en seco La perilla que regula la temperatura es de plástico, al igual que el mango y la estructura Su suela (base de metal) es de aluminio pulido. La longitud del cable es de 2.50 m.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 0.818 kg **Potencia:** 1,000 watts
Ventajas: Se puede intercambiar la posición del cable, ya sea a la derecha o a la izquierda para obtener una mayor comodidad. Presenta calificación de excelente en la veracidad del termostato.
Desventajas: Ligeras desviaciones en la uniformidad de la temperatura e irregularidades en la conservación de la temperatura y calidad del planchado.

Black and Decker **F-200 Safe Plus** **81 Puntos** **$ 181.99**

Plancha eléctrica en seco. Toda su estructura es de material plástico La longitud de su cable es de 2.35 m. Su suela (base de metal) es de acero inoxidable pulido. Cuenta con control giratorio con diferentes niveles de temperatura.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 0.603 kg **Potencia:** 1,000 watts
Ventajas: Es pequeña y ligera. Presenta termofusible de protección para prevención de incendios. Calificó con excelente en la veracidad del termostato y la uniformidad de la temperatura.
Desventajas: Irregularidades en la conservación de la temperatura y en la calidad del planchado.

Moulinex **E-85** **81 Puntos** **$ 173.00**

Plancha eléctrica en seco Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de acero inoxidable pulido. La longitud de su cable es de 1.90 m. Presenta una perilla para seleccionar la temperatura de planchado de acuerdo con el tipo de tela.
País de origen: México 3 años de garantía **Peso:** 0.650 kg **Potencia:** 850 watts
Ventajas: Es pequeña y ligera
Desventajas: Leves irregularidades en la función del termostato, conservación y uniformidad de la temperatura y calidad del planchado.

Oster **6209-08** **77 Puntos** **$ 165.00**

Plancha eléctrica en seco. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de acero inoxidable pulido. La longitud de su cable es de 1.85 m.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 0.694 kg **Potencia:** 800 watts
Ventajas: Es pequeña y ligera. Obtuvo excelente en la veracidad del termostato.
Desventajas: Ligeras desviaciones en la uniformidad de la temperatura e irregularidades en la conservación de la temperatura y calidad del planchado.

Planchas de vapor con suela de acero cepillado sin rociador

Hamilton Beach **17100-MX** **90 Puntos** **$ 158.00**

Plancha eléctrica de vapor. La perilla que regula la temperatura, el interruptor de selección de vapor, el mango y el cuerpo de la plancha son de material plástico. Su suela (base de metal) es de aluminio pulido. La longitud del cable es de 2.50 m. El depósito de agua tiene una mirilla semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 0.887 kg **Potencia:** 1,000 watts
Ventajas: Se puede cambiar la posición del cable, ya sea a la izquierda o a la derecha para obtener una mayor comodidad al planchar. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato y calidad del planchado
Desventajas: Ligera inconsistencia en la conservación y uniformidad de la temperatura.
Características: Presenta botón o interruptor para liberar el vapor.

Planchas de vapor con suela de acero cepillado sin rociador (continuación)

Phillps **HI-210/B Mistral 10** **89 Puntos** **$ 247.00**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de aluminio pulido. La longitud de su cable es de 1.90 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con un indicador luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada. Cuenta con una perilla para regular el vapor. Incluye vaso medidor. Tiene autolimpieza.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 1.088 kg **Potencia:** 1,350 watts
Ventajas: Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato y la calidad del planchado.
Desventajas: Ligera inconsistencia en la conservación y la uniformidad de la temperatura.
Características: Presenta válvula de autolimpieza y control independiente de nivel de vapor.
Accesorios: Presenta vaso medidor graduado.

Toast Master **3310** **86 Puntos** **$ 199.00**

Plancha eléctrica de vapor. Tanto las perillas de funcionamiento como su cuerpo y mango son de plástico. Su suela (base de metal) es de aluminio pulido. La longitud del cable es de 2.50 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Tiene un indicador luminoso que se apaga al llegar a la temperatura que la perilla indica (autoapagado). Cuenta con sistema de autolimpieza.
País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 1.000 kg **Potencia:** 1,100 watts
Ventajas: Presenta excelente calificación en la conservación de la temperatura.
Desventajas: Leves irregularidades en la función del termostato, uniformidad de la temperatura y calidad del planchado.
Características: Presenta control independiente de nivel de vapor.
Accesorios: Presenta vaso medidor graduado.

Black and Decker **X300 Quick'n Easy** **85 Puntos** **$ 240.14**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de acero inoxidable pulido. La longitud de su cable es de 2.40 m. Presenta una mirilla semitransparente, lo que facilita ver el nivel de agua, cuenta con una perilla para seleccionar la temperatura. Cuenta con sistema de autolimpieza.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 0.866 kg **Potencia:** 1,200 watts
Ventajas: Ofrece mayor comodidad con un cable extralargo. Su función de autolimpieza permite que fluyan al exterior los minerales y pelusas, prolongando la vida útil de la plancha. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato y calidad del planchado.
Desventajas: Leve inconsistencia en la uniformidad de temperatura e irregularidad en su conservación.
Características: Presenta válvula de autolimpieza y autoapagado.

Proctor Silex **11321-MX** **81 Puntos** **$ 140.00**

Plancha eléctrica de vapor. La perilla que regula la temperatura y el botón del vapor son de plástico, al igual que su mango y la estructura. Su suela (base de metal) es de aluminio pulido. La longitud del cable es de 2.50 m
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 0.934 kg **Potencia:** 1,000 watts
Ventajas: Se puede cambiar la posición del cable, ya sea a la derecha o a la izquierda para obtener una mayor comodidad al planchar. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato.
Desventajas: Leve irregularidad en la uniformidad de la temperatura y calidad del planchado. Irregularidad en la conservación de la temperatura.
Características: Presenta botón o interruptor para liberar el vapor.

Electrolux **SSI-921** **78 Puntos** **$ 225.00**

Plancha eléctrica de vapor con cuerpo de plástico en todas sus partes. Su suela (base de metal) es de aluminio pulido. La longitud de su cable es de 1.90 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Tiene un indicador luminoso que se apaga al llegar a la temperatura que la perilla indica (autoapagado). Cuenta con rociador. Tiene control deslizable para regular el nivel de vapor.
País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 0.910 kg **Potencia:** 1,200 watts
Ventajas: Ninguna.
Desventajas: Leves irregularidades en la función del termostato, la uniformidad de temperatura y la calidad del planchado.
Características: Presenta control independiente de nivel de vapor.

Planchas de vapor con suela de acero cepillado con rociador

Electrolux **SSI-420** **90 puntos** **$ 414.33**

Plancha eléctrica de vapor. Tanto las perillas de funcionamiento como su cuerpo y mango son de plástico. Su suela (base de metal) es de aluminio pulido. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. La entrada del depósito cuenta con una tapa que evita derramamiento de agua. El indicador luminoso siempre se enciende al conectarse. Su cordón tiene una longitud de 2.64 m. Incluye vaso medidor.
País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 1.072 kg **Potencia:** 1,200 watts
Ventajas: Cuenta con tapa antiderrames. Calificó con excelente en conservación y uniformidad de la temperatura.
Desventajas: Leves irregularidades en la función del termostato y la calidad del planchado.
Características: Presenta válvula de autolimpieza, tapa antiderrames y control independiente de nivel de vapor.
Accesorios: Presenta vaso medidor no graduado.

Planchas de vapor con suela de acero cepillado con rociador (continuación)

Blue sky **SIF1200-A** **87 Puntos** **$ 380.00**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de acero inoxidable pulido. La longitud de su cable es de 1.90 m. Presenta una mirilla en el depósito de agua, lo que facilita ver el nivel de agua.
Cuenta con un botón de rociado (*spray*); un control giratorio que regula el vapor; un indicador visual luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada. Cuenta con botón para extravapor
País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 0.919 kg **Potencia:** 1,100 watts
Ventajas: Calificó excelente en veracidad del termostato.
Desventajas: Ligeras desviaciones en la conservación y la uniformidad de la temperatura, así como en la calidad del planchado.
Características: Presenta control independiente de nivel de vapor y botón o interruptor para liberar el vapor.

Electrolux **SSI-931** **87 Puntos** **$ 199.00**

Plancha eléctrica de vapor con cuerpo de plástico en todas sus partes. Su suela (base de metal) es de aluminio pulido. La longitud de su cable es de 1.90 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Tiene un indicador luminoso que se apaga al llegar a la temperatura que la perilla indica (autoapagado). Cuenta con rociador. Tiene control deslizable para regular el nivel de vapor.
País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 0.924 kg **Potencia:** 1,200 watts
Ventajas: Obtuvo la excelencia en conservación de la temperatura.
Desventajas: Leves irregularidades en la función del termostato, uniformidad de la temperatura y calidad del planchado.
Características: Presenta control independiente de nivel de vapor

Solac 724 **MAXI** **87 Puntos** **$ 499.00**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de acero pulido. La longitud de su cable es de 1.90 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con botón de rocío (*spray*), botón disparador de vapor, regulador de vapor y una perilla para controlar la temperatura. Cuenta con sistema de autolimpieza.
País de origen: España 1 año de garantía **Peso:** 1.009 kg **Potencia:** 1,200 watts
Ventajas: Obtuvo calificación de excelente en la calidad del planchado.
Desventajas: Irregularidad en la veracidad del termostato, conservación en la temperatura y uniformidad de la temperatura.
Características: Presenta control independiente de nivel de vapor y botón o interruptor para liberar el vapor.

Rival **IR-5410** **87 Puntos** **$ 144.45**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de acero inoxidable pulido. La longitud de su cable es de 2.40 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con un indicador visual luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada. Además de un controlador de vapor y un botón para rociar.
País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 0.910 kg **Potencia:** 1,100 watts
Ventajas: Calificó con excelente en uniformidad de la temperatura.
Desventajas: Irregularidad en la veracidad del termostato, conservación en la temperatura y calidad del planchado.
Características: Presenta control independiente de nivel de vapor.

Rival **IR-5430** **86 Puntos** **$ 189.00**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de acero inoxidable pulido. La longitud de su cable es de 2.40 m. Su depósito es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con un indicador luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada, un controlador de vapor, un botón rociador para extravapor, además de un sistema de autolimpieza Incluye vaso medidor.
País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 0.982 kg **Potencia:** 1,100 watts
Ventajas: Ninguna.
Desventajas: Leves irregularidades en la función del termostato, conservación y uniformidad de la temperatura y calidad del planchado.
Características: Presenta control independiente de nivel de vapor y botón o interruptor para liberar el vapor

Philips **HI-220/BMistral 20** **86 Puntos** **$ 303.00**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de aluminio pulido. La longitud de su cable es de 1.90 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con un indicador luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada. Cuenta con un controlador de vapor giratorio. Presenta un sistema de autolimpieza manual y un botón de rociado. Incluye un vaso medidor.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 1.098 kg **Potencia:** 1,350 watts
Ventajas: Ninguna.
Desventajas: Leves irregularidades en la función del termostato, conservación y uniformidad de la temperatura y calidad del planchado.
Características: Presenta válvula de autolimpieza y control independiente de nivel de vapor.
Accesorios: Presenta vaso medidor graduado.

Planchas de vapor con suela de acero cepillado con rociador (continuación)

Rowenta **DE-07** **84 Puntos** **$ 290.00**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de acero inoxidable pulido. La longitud de su cable es de 2.50 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel del agua. Cuenta con un botón de rociado (*spray*); un botón de vapor y un indicador luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 1.030 kg **Potencia:** 1,350 watts
Ventajas: Cuenta con sistema de desconexión automático, el cual apaga la plancha a los ocho minutos en posición vertical y a los 30 segundos en posición horizontal.
Desventajas: Leves irregularidades en la función del termostato, conservación y uniformidad de la temperatura y calidad del planchado.
Características: Presenta control independiente de nivel de vapor y botón o interruptor para liberar el vapor.

Oster **4013-13** **82 Puntos** **$ 245.50**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de acero inoxidable pulido. La longitud de su cable es de 2.05 m. La mirilla del depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con una tapa para el depósito de agua (para evitar derrames), un rociador de agua y un indicador visual luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada.
País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 0.948 kg **Potencia:** 1,340 watts
Ventajas: Obtuvo calificación de excelente en la veracidad del termostato.
Desventajas: Ligera inconsistencia en la conservación de la temperatura y calidad del planchado e irregularidad en la uniformidad de la temperatura.
Características: Presenta tapa antiderrames y control independiente de nivel de vapor.

Moulinex **CQ8/150 /Berlingo** **82 Puntos** **$ 362.00**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de aluminio. La longitud de su cable es de 1.90 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con perilla de regulación de la temperatura (termostato), con un indicador luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada, un botón para rociar (*spray*), y orificio de llenado del depósito de agua. Perilla selectora de funciones vapor/seco/autolimpieza. Viene en color verde o naranja.
País de origen: México 3 años de garantía **Peso:** 0.984 kg **Potencia:** 1,400 watts
Ventajas: El botón para rociado evita derrames de agua. Obtuvo calificación de excelente en la veracidad del termostato.
Desventajas: Ligera inconsistencia en la conservación de la temperatura y calidad del planchado e irregularidad en la uniformidad de la temperatura.
Características: Presenta válvula de autolimpieza, tapa antiderrames y control independiente de nivel de vapor.

Moulinex **AX-2 Chronomate 20** **79 Puntos** **$ 271.25**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de aluminio. La longitud de su cable es de 1.90 m. Su mirilla es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con un indicador luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada; un botón para rociar (*spray*), orificio del llenado del depósito de agua; perilla selectora de funciones vapor/seco/autolimpieza.
País de origen: México 3 años de garantía **Peso:** 0.996 kg **Potencia:** 1,400 watts
Ventajas: El botón para rociar evita derrames de agua. Calificó excelente en la veracidad del termostato.
Desventajas: Ligera inconsistencia en la calidad del planchado e irregularidades en la conservación y uniformidad de la temperatura.
Características: Presenta válvula de autolimpieza, tapa antiderrames y control independiente de nivel de vapor.

Planchas de vapor con cubierta antiadherente en la suela y rociador, con precio menor a $ 400.00

Philips **HI-282/B Mistral Elan 82 Vertical** **94 Puntos** **$ 377.80**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) presenta una capa antiadherente. La longitud de su cable es de 1.90 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel del agua. Cuenta con un indicador luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada. Cuenta con regulador de vapor giratorio, sistema de autolimpieza manual, botón rociador. Incluye vaso medidor.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 1.083 kg **Potencia:** 1,350 watts
Ventajas: Cuenta con un sistema llamado *drip stop* (que consiste en suprimir automáticamente la salida de agua para el vapor si la temperatura es baja, evitando que gotee). Puede planchar verticalmente. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato, conservacion y uniformidad de la temperatura.
Desventajas: Ligera inconsistencia en la calidad del planchado.
Características: Presenta válvula de autolimpieza, control independiente de nivel de vapor, *drip stop* (sistema antifugas de agua en la suela), guardacable y botón o interruptor para liberar el vapor.
Accesorios: Presenta vaso medidor graduado.

Planchas de vapor con cubierta antiadherente en la suela y rociador, con precio menor a $ 400.00 (continuación)

Faultless 3320 92 Puntos $ 339.00

Plancha eléctrica de vapor. Cuenta con salida de rocío. Tanto las perillas de funcionamiento como su cuerpo y mango son de plástico. Su suela (base de metal) es antiadherente. La longitud del cable es de 2.44 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Tiene un indicador (autoapagado) visual luminoso que se apaga al llegar a la temperatura que la perilla indica. A diferencia de los otros modelos, éste cuenta con botones que se ajustan más a la forma del dedo Tiene sistema de autolimpieza y botón para extravapor
País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 1.135 kg **Potencia:** 1,100 watts
Ventajas: Tiene función de vaporizado vertical. Presenta excelente calificación en la uniformidad de la temperatura, veracidad del termostato y conservación de la temperatura.
Desventajas: Ligera inconsistencia en la calidad del planchado.
Caractetísticas: Presenta control independiente de nivel de vapor, planchado vertical y botón o interruptor para liberar el vapor.
Accesorios: Presenta vaso medidor graduado y cera limpiadora (*hot iron cleaner*)

Philips HI-222 Mistral 22 89 Puntos $ 250.00

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene una cubierta antiadherente. La longitud de su cable es de 2.50 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con un indicador luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada, además de un regulador de vapor y un botón rociador. Incluye vaso medidor Tiene un sistema de autolimpieza que consiste en un filtro de anticalcio.
País de origen: Mexico 1 año de garantía **Peso:** 1.140 kg **Potencia:** 1,200 watts
Ventajas: Presenta excelente calificación en la conservación y en la uniformidad de la temperatura
Desventajas: Ligera inconsistencia en la veracidad del termostato y calidad del planchado
Características: Presenta válvula de autolimpieza y control independiente de nivel de vapor.
Accesorios: Presenta vaso medidor graduado.

Panasonic NI-38GX 88 Puntos $ 374.00

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico Su suela (base de metal) tiene un recubrimiento antiadherente. La longitud de su cable es de 2.00 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo que facilita ver el nivel del agua.
Cuenta con botón de rociado (*spray*), botón de vapor que se regula en tres posiciones e indicador luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada
País de origen: China 2 años de garantía **Peso:** 1.153 kg **Potencia:** 1,120 watts
Ventajas: Presenta guardacable que se activa mediante un botón. Presenta excelente calificación en su conservación de temperatura.
Desventajas: Leve irregularidad en la veracidad del termostato, uniformidad de la temperatura y calidad de planchado.
Características: Presenta control independiente de vapor, guardacable y botón para liberar el vapor.

Panasonic NI-33GX 88 Puntos $ 292.00

Plancha eléctrica de vapor Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene un recubrimiento antiadherente La longitud de su cable es de 2.00 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo que facilita ver el nivel de agua.
Cuenta con botón de rociado (*spray*), botón de vapor en tres posiciones e indicador visual luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada.
País de origen: China 2 años de garantía **Peso:** 1.054 kg **Potencia:** 1,120 watts
Ventajas: Presenta excelente calificación en la conservacion y en la uniformidad de la temperatura.
Desventajas: Ligera irregularidad en la veracidad del termostato y calidad del planchado.
Caracteristicas: Presenta control independiente de vapor y botón para liberar el vapor.

Electrolux SSI-941 87 Puntos $ 209.00

Plancha eléctrica de vapor con cuerpo de plástico en todas sus partes Su suela (base de metal) presenta una cubierta antiadherente La longitud de su cable es de 1.90 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Tiene un indicador luminoso que se apaga al llegar a la temperatura que la perilla indica (autoapagado). Cuenta con un botón rociador Tiene control deslizable para regular el nivel de vapor.
País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 0 905 kg **Potencia:** 1,200 watts
Ventajas: Presenta excelente calificación en la conservación de la temperatura y en la calidad de planchado.
Desventajas: Irregularidad en la veracidad del termostato y ligera desviacion en la uniformidad de la temperatura
Caracteristicas: Presenta control independiente de nivel de vapor.

Faultless 3312 87 Puntos $ 318.00

Plancha eléctrica de vapor. Cuenta con salida de rocío (rociador) Tanto las perillas de funcionamiento como su cuerpo y mango son de plástico. Su suela (base de metal) es antiadherente. La longitud del cable es de 2.44 m. Su deposito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Tiene un indicador visual luminoso que se apaga al llegar a la temperatura que la perilla indica (autoapagado), así como una luz de apagado automático y botón de reinicio. Incluye vaso medidor. Cuenta con sistema de autolimpieza y botón para extravapor
País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 1.056 kg **Potencia:** 1,100 watts
Ventajas: Cuenta con un dispositivo de seguridad para apagarse después de 45 minutos de no usarse Presenta excelente calificación en la veracidad y la conservación de la temperatura.
Desventajas: Irregularidad en la calidad del planchado y ligera desviación en la uniformidad de la temperatura.
Características: Presenta control independiente de nivel de vapor, autoapagado y botón o interruptor para liberar el vapor.
Accesorios: Presenta vaso medidor graduado.

Planchas de vapor con cubierta antiadherente en la suela y rociador, con precio menor a $ 400.00 (continuación)

Philips **HI-252 Mistral 52** **86 Puntos $ 325.00**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico Su suela (base de metal) tiene una cubierta antiadherente. La longitud de su cable es de 2.50 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con un indicador luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada Además de un botón regulador de vapor y un boton rociador. Incluye vaso medidor. Cuenta con un sistema de autolimpieza que consiste en un filtro de anticalcio.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 1.163 kg **Potencia:** 1,200 watts
Ventajas: Tiene un sistema de desconexión de seguridad que apaga la plancha si se deja en posicion horizontal durante 30 segundos y en posición vertical a los ocho minutos Presenta excelente calificación en la calidad del planchado.
Desventajas: Ligera irregularidad en la veracidad del termostato, conservación y uniformidad de la temperatura.
Caractetísticas: Presenta válvula de autolimpieza, control independiente de nivel de vapor y autoapagado
Accesorios: Presenta vaso medidor graduado

Philips **HI-232/B Mistral 32** **86 Puntos $ 345.73**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) presenta una capa antiadherente. La longitud de su cable es de 1.90 m. Su depósito de agua es semitransparente. lo cual facilita ver el nivel de agua Cuenta con indicador luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada Cuenta con control de temperatura giratorio Presenta un sistema de autolimpieza manual y un botón de rociado. Incluye vaso medidor.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 1.131 kg **Potencia:** 1,350 watts
Ventajas: Ninguna.
Desventajas: Ligera irregularidad en la veracidad del termostato, conservación y uniformidad de la temperatura y calidad del planchado.
Características: Presenta válvula de autolimpieza y control independiente de nivel de vapor.
Accesorios: Presenta vaso medidor graduado.

Solac **626 Vapor** **85 Puntos $ 361.33**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico Su suela (base de metal) tiene una capa antiadherente. La longitud de su cable es de 1.90 m. Su mirilla es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua, presenta un botón para rociado (*spray*), un botón expulsor de vapor, perilla controladora de temperatura y perilla controladora de vapor.
País de origen: España 1 año de garantía **Peso:** 0.970 kg **Potencia:** 1,100 watts
Ventajas: Cuenta con tapa antiderrames que evita que el agua del depósito se derrame accidentalmente. Presenta excelente calificación en la conservación de la temperatura.
Desventajas: Ligera irregularidad en la veracidad del termostato, uniformidad de la temperatura y calidad del planchado.
Características: Presenta válvula de autolimpieza, tapa antiderrames, control independiente de vapor y botón para liberar el vapor

Moulinex **AX-7 Chronomate 40 Silk Plus** **85 Puntos $ 315.00**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene un recubrimiento antiadherente. La longitud de su cable es de 1.90 m. Su depósito es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con un indicador luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada, un botón para rociar (*spray*), orificio de llenado del depósito de agua y perilla selectora de funciones vapor/seco/autolimpieza.
País de origen: México 3 años de garantía **Peso:** 0.989 kg **Potencia:** 1,400 watts
Ventajas: El botón para rociar evita derrames de agua Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato.
Desventajas: Irregularidad en la uniformidad de la temperatura; ligera desviación en la conservación de la temperatura y calidad de planchado.
Características: Presenta válvula de autolimpieza, tapa antiderrames y control independiente de nivel de vapor.

Black and Decker **X460 Quick'n Easy** **85 Puntos $ 375.80**

Plancha eléctrica de vapor Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene una capa antiadherente. La longitud de su cable es de 2.40 m. Presenta una mirilla semitransparente, lo que facilita ver el nivel del agua, cuenta con una perilla para seleccionar la temperatura, un botón para rociado (*spray*), un botón de encendido/apagado y luz indicadora de apagado automático. Cuenta con sistema de autolimpieza.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 0,919 kg **Potencia:** 1,200 watts
Ventajas: Cuenta con interruptor de encendido/apagado que ofrece mayor seguridad en su hogar al apagarse automaticamente después de 60 minutos de encendido. Ofrece mayor comodidad con un cable extralargo. Su función de autolimpieza permite que fluyan al exterior los minerales y pelusas, prolongando la vida útil de la plancha. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato.
Desventajas: Irregularidad en la uniformidad de la temperatura y ligera desviación en la conservación de la temperatura y calidad de planchado.
Características: Presenta válvula de autolimpieza y autoapagado.

Planchas de vapor con cubierta antiadherente en la suela y rociador, con precio menor a $ 400.00 (continuación)

Hamilton Beach 17140-MX — 85 Puntos $ 180.00

Plancha eléctrica de vapor. La perilla que regula la temperatura, el interruptor de selección de vapor, el mango y el cuerpo de la plancha son de material plástico. Cuenta con un orificio para introducir el agua y un botón expulsor de agua. Su suela (base de metal) presenta una capa antiadherente. La longitud del cable es de 2.50 m. Su depósito de agua tiene una mirilla semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 0.910 kg **Potencia:** 1,000 watts
Ventajas: Se puede cambiar la posición del cable, ya sea a la izquierda o a la derecha, para obtener una mayor comodidad al planchar. Presenta excelente calificación en la uniformidad de la temperatura.
Desventajas: Ligera irregularidad en la veracidad del termostato, conservación de la temperatura y calidad del planchado.
Características: Presenta botón o interruptor para liberar el vapor.

Toast Master 3311 — 83 Puntos $ 299.33

Plancha eléctrica de vapor Cuenta con salida de rocío (rociador). Tanto las perillas de funcionamiento como su cuerpo y mango son de plástico. Su suela (base de metal) es antiadherente. La longitud del cable es de 2.43 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Tiene un indicador luminoso que se apaga al llegar a la temperatura que la perilla indica (autoapagado). Cuenta con botón para extravapor y sistema de autolimpieza.
País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 1.016 kg **Potencia:** 1,100 watts
Ventajas: Presenta excelente calificación en la conservación de la temperatura
Desventajas: Ligera irregularidad en la veracidad del termostato, uniformidad de la temperatura e irregularidad en la calidad del planchado.
Características: Presenta control independiente de nivel de vapor y botón o interruptor para liberar el vapor.
Accesorios: Presenta vaso medidor graduado.

Philips HI-226 Comfort — 82 Puntos $ 250.00

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico Su suela (base de metal) tiene una capa antiadherente. La longitud de su cable es de 2.45 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con un control giratorio de temperatura, una perilla de seleccion de vapor/extra vapor y un rociador.
País de origen: Singapur 1 año de garantía **Peso:** 1.116 kg **Potencia:** 1,350 watts
Ventajas: Tiene una válvula de autolimpieza que permite eliminar los minerales, pelusas u otros materiales que puedan haberse acumulado dentro de la plancha. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato.
Desventajas: Ligera irregularidad en la conservación de la temperatura, calidad del planchado e irregularidades en la uniformidad de la temperatura.
Características: Presenta válvula de autolimpieza y control independiente de nivel de vapor.

Black and Decker X360 Quick'n Easy — 82 Puntos $ 310.07

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene una capa antiadherente. La longitud de su cable es de 2.40 m Presenta una mirilla semitransparente, lo que facilita ver el nivel de agua, cuenta con una perilla para seleccionar la temperatura, un botón para rociado (spray). Cuenta con sistema de autolimpieza.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 0.893 kg **Potencia:** 1,200 watts
Ventajas: Ofrece mayor comodidad con un cable extralargo. Su función de autolimpieza permite que fluyan al exterior los minerales y pelusas, prolongando la vida útil de la plancha. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato.
Desventajas: Ligera desviación en la conservación de la temperatura y en la calidad de planchado e irregularidad en la uniformidad de la temperatura.
Características: Presenta válvula de autolimpieza.

Singer PS9702 — 82 Puntos $ 243.00

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene un recubrimiento antiadherente. La longitud de su cable es de 1.85 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo que facilita ver el nivel de agua. Presenta un botón para planchado en seco o a vapor, pulsador para rociado, pulsador para extravapor, un indicador visual luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada.
País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 0.845 kg **Potencia:** 1,200 watts
Ventajas: Presenta excelente calificación en calidad de planchado.
Desventajas: Ligera desviación en la veracidad del termostato, conservación de la temperatura e irregularidad en la uniformidad de la temperatura.
Características: Tiene botón o interruptor para liberar el vapor

Philips HI-216 Comfort — 81 Puntos $ 205.00

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene una capa antiadherente. La longitud de su cable es de 2.45 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con un control giratorio de temperatura, una perilla de selección de vapor y un rociador
País de origen: Singapur 1 año de garantía **Peso:** 1.013 kg **Potencia:** 1,350 watts
Ventajas: Tiene una válvula de autolimpieza que permite eliminar los minerales, pelusas u otros materiales que puedan haberse acumulado dentro de la plancha. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato.
Desventajas: Ligera desviación en la conservación de la temperatura, calidad del planchado e irregularidad en la uniformidad de la temperatura.
Características: Presenta válvula de autolimpieza y control independiente de nivel de vapor.

Planchas de vapor con cubierta antiadherente en la suela y rociador, con precio mayor a $ 400.00

Philips — HI-530/B Azur Excel 30 Vertical — 95 Puntos — $844.67

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene una cubierta protectora por electrólisis, la cual es muy resistente al rayado y suave. La longitud de su cable es de 2.50 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel del agua. Cuenta con un regulador de vapor deslizable, cuenta con dos botones para extravapor y un botón rociador. Incluye vaso medidor.

País de origen: Singapur | año de garantía | **Peso:** 1 341 kg | **Potencia:** 1,625 watts

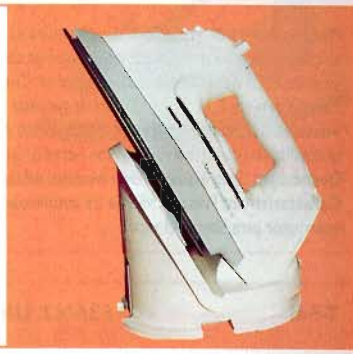
Ventajas: Cuenta con un sistema llamado *drip stop* (que consiste en suprimir automaticamente la salida de agua para el vapor si la temperatura es baja, evitando que gotee). Cuenta con un sistema de extravapor para facilitar el planchado en telas gruesas o planchado vertical. Protector antiderrames. Además de un sistema de autolimpieza que consiste en un filtro de anticalcio y una válvula que permite eliminar los minerales, pelusas y otros materiales que se acumulen dentro de la plancha. En su mango presenta una capa antiderrapante. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato, uniformidad de la temperatura y calidad del planchado

Desventajas: Ligera desviación en conservación de la temperatura

Características: Presenta válvula de autolimpieza, tapa antiderrames, control independiente de nivel de vapor, *drip stop* (sistema antifugas de agua por la suela), planchado vertical, mango antiderrapante y botón o interruptor para liberar el vapor.

Accesorios: Presenta vaso medidor graduado.

Phllips — HD-1718/B Azur Cord/Cordless 52 — 94 Puntos — $ 999.00



Plancha eléctrica de vapor Toda su estructura es de material plástico Su suela (base de metal) tiene una cubierta antiadherente. La longitud de su cable es de 2.50 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua Cuenta con un indicador luminoso de encendido y apagado y otro indicador "plancha conectada". Además tiene un regulador de vapor deslizable y un botón rociador Incluye vaso medidor

País de origen: Singapur | año de garantía | **Peso:** 1.786 kg | **Potencia:** 1,600 watts

Ventajas: Cuenta con sistema *drip stop* (que consiste en suprimir automáticamente el vapor si la temperatura es baja, evitando que gotee). Protector antiderrames. Viene con un soporte que se fija a la mesa de planchado, el cual a su vez presenta un conmutador de tres posiciones: planchado sin cordón, posición de almacenamiento (seguro contra niños) y planchado con cordón Tiene una válvula de autolimpieza que permite eliminar los minerales, pelusas u otros materiales que puedan haberse acumulado dentro de la plancha. Presenta excelente calificación en la conservación y uniformidad de la temperatura.

Desventajas: Ligera desviación en la veracidad del termostato

Características: Presenta válvula de autolimpieza, tapa antiderrames, control independiente de nivel de vapor, *drip stop* (sistema antifugas de agua por la suela), opción inalambrica, base portaplancha y botón o interruptor para liberar el vapor.

Accesorios: Presenta vaso medidor graduado

Black and Decker — X-750 Profinish — 92 Puntos — $ 809.50

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico Su suela (base de metal) tiene una capa antiadherente. La longitud de su cable es de 2.40 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo que facilita ver el nivel del agua, tiene botón de rociado (*spray*) y botón de vapor. Botón de encendido/apagado y luz indicadora de apagado automático, así como enrollador para el cable.

País de origen: México | 1 año de garantía | **Peso:** 1 340 kg | **Potencia:** 1,200 watts

Ventajas: Cuenta con sistema *smart steam*, que consiste en emitir la cantidad de vapor adecuada a cualquier temperatura. Un sistema de doble limpieza y otro de emisión de vapor vertical. Además tiene un sistema de seguridad, el cual apaga la plancha automáticamente al cabo de 10 minutos de no usarse Cuenta con interruptor de encendido/apagado y tapa antiderrames. Su mango presenta una cubierta antiderrapante. El balance entre peso y la avanzada tecnología de la capa antiadherente dan como resultado un planchado más eficiente en calidad y tiempo. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato, conservación y uniformidad de la temperatura.

Desventajas: Ligera desviación en la calidad del planchado.

Características: Presenta tapa antiderrames, control independiente de nivel de vapor, autoapagado, lupa indicadora del nivel de temperatura, planchado vertical, mango antiderrapante y botón o interruptor para liberar el vapor.

Accesorios: Presenta vaso medidor no graduado

T-Fal — 1626-43 Ultraglide — 91 Puntos — $ 514.00

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene un recubrimiento que da un mayor deslizamiento, es resistente a rayaduras y fácil de limpiar. La longitud de su cable es de 2.25 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo que facilita ver el nivel de agua. Presenta pulsador para rociado y una tapa que evita escurrimientos de agua por el depósito. Tiene sistema de vapor variable y de autolimpieza.

País de origen: México | 1 año de garantía | **Peso:** 1.141 kg | **Potencia:** 1,400 watts

Ventajas: Presenta tapa antiderrames y varilla anticalcárea que sirve para limpiar el depósito para agua. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato y en la uniformidad de la temperatura.

Desventajas: Ligera desviación en la conservacion de la temperatura y calidad del planchado.

Características: Presenta válvula de autolimpieza, tapa antiderrames y control independiente de nivel de vapor.

T-Fal — 1638-43 Ultraglide Auto Steam — 86 Puntos — $ 919.00

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene un revestimiento que le da a la plancha un mayor deslizamiento y gran resistencia, se limpia con gran facilidad. La longitud de su cable es de 2.30 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo que facilita ver el nivel de agua, botón de rociado (*spray*); cuenta con botón de vapor que se regula con un control deslizable. Tiene un sistema de autolimpieza y botón para extravapor.

País de origen: México | 1 año de garantía | **Peso:** 1.186 kg | **Potencia:** 1,480 watts

Ventajas: Cuenta con tapa antiderrames, sistema de seguridad que corta la alimentación si se deja la plancha más de ocho minutos apoyada sobre el talón o más de 30 segundos en posición horizontal. Cuenta con varilla anticalcárea para eliminar el sarro dentro del depósito. Puede planchar verticalmente. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato.

Desventajas: Ligera desviación en la conservación y uniformidad de la temperatura y en la calidad del planchado.

Características: Presenta válvula de autolimpieza, tapa antiderrames, control independiente de nivel de vapor, planchado vertical y botón o interruptor para liberar el vapor.

Accesorios: Presenta vaso medidor no graduado.

Planchas de vapor con cubierta antiadherente en la suela y rociador, con precio mayor a $ 400.00 (continuación)

Black and Decker X480 Quick'n Easy 85 Puntos $ 435.20

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene una capa antiadherente. La longitud de su cable es de 2.40 m. Presenta una mirilla semitransparente, lo que facilita ver el nivel del agua. Cuenta con una perilla para seleccionar la temperatura, un botón para rociado (*spray*), un botón para vapor, un botón de encendido/apagado y luz indicadora de apagado automático y enrollado para el cable. Cuenta con sistema de autolimpieza.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 0.912 kg **Potencia:** 1,200 watts
Ventajas: Cuenta con interruptor de encendido/apagado que ofrece mayor seguridad al apagarse automáticamente después de 60 minutos de encendido. Ofrece mayor comodidad con un cable extralargo. Su función de autolimpieza permite que fluyan al exterior los minerales y pelusas, prolongando la vida útil de la plancha. Cuenta con un sistema de extravapor para facilitar el planchado en telas gruesas y arrugas difíciles.
Desventajas: Irregularidad en la uniformidad de la temperatura, ligera desviación en la conservación de la temperatura y en la calidad de planchado.
Características: Presenta válvula de autolimpieza, autoapagado y botón o interruptor para liberar el vapor.

Oster 4032 Profesional-Steam 85 Puntos $ 412.33

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene una cubierta antiadherente. La longitud de su cable es de 2.36 m. El depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con un control de vapor y una tapa en el depósito de agua para evitar derrames. Cuenta con botón para extravapor.
País de origen: E. U. 1 año de garantía **Peso:** 1.128 kg **Potencia:** 1,350 watts
Ventajas: Cuenta con un sistema de seguridad de apagado automático, el cual desconecta automáticamente la plancha a los 15 minutos de estar encendida sin utilizarse y en posición vertical, así como a los 30 segundos en caso de estar en posición horizontal.
Desventajas: Ligera desviación en la veracidad del termostato, conservación y uniformidad de la temperatura y en la calidad de planchado.
Características: Presenta válvula de autolimpieza, tapa antiderrames, control independiente de nivel de vapor, autoapagado y botón o interruptor para liberar el vapor.

T-Fal 1636/43 Ultraglide Auto Steam 85 Puntos $ 570.49

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene un revestimiento que proporciona un mejor deslizamiento y gran resistencia, se limpia con gran facilidad. La longitud de su cable es de 2.30 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo que facilita ver el nivel de agua, presenta una tapa que evita derrames de líquido, botón de rociado (*spray*), botón de vapor que se regula con un control deslizable. Incluye vaso medidor y un sistema de autolimpieza.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 1.146 kg **Potencia:** 1,460 watts
Ventajas: Cuenta con un sistema electrónico de seguridad que corta la alimentación de corriente a la plancha en caso de operación riesgosa. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato.
Desventajas: Ligera desviación en la conservación y uniformidad de la temperatura, así como en la calidad del planchado.
Características: Presenta válvula de autolimpieza, tapa antiderrames, control independiente de nivel de vapor y botón o interruptor para liberar el vapor.
Accesorios: Presenta vaso medidor no graduado.

T-Fal 1624-43 Ultraglide 78 Puntos $ 491.36

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene un recubrimiento que proporciona un mayor deslizamiento, es resistente a rayaduras y fácil de limpiar. La longitud de su cable es de 2.25 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo que facilita ver el nivel de agua. Presenta pulsador para rociado y vapor, una tapa que evita escurrimientos de agua por el depósito. Tiene un sistema de vapor variable y de autolimpieza.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 1.157 kg **Potencia:** 1,480 watts
Ventajas: Presenta tapa antiderrames y varilla anticalcárea que sirve para limpiar el depósito para agua. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato.
Desventajas: Ligera desviación en la conservación de la temperatura e irregularidad en la uniformidad de la temperatura y en la calidad del planchado.
Características: Presenta válvula de autolimpieza, tapa antiderrames, control independiente de nivel de vapor y botón o interruptor para liberar el vapor.

Planchas de vapor con cubierta antiadherente en la suela sin rociador

Philips HI-212/B Mistral 12 89 Puntos $ 275.16

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) presenta una capa antiadherente. La longitud de su cable es de 1.90 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con un indicador luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada, cuenta con un control de vapor giratorio. Presenta un sistema de autolimpieza manual.
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 1.049 kg **Potencia:** 1,350 watts
Ventajas: Calificó excelente en conservación de la energía y en la calidad del planchado.
Desventajas: Ligera desviación en veracidad del termostato y en uniformidad de la temperatura.
Características: Presenta válvula de autolimpieza y autoapagado.
Accesorios: Presenta vaso medidor graduado.

Planchas de vapor con cubierta antiadherente en la suela sin rociador (Continuación)

Futura **9914-Vapora** **80 Puntos** **$ 310.00**

Plancha eléctrica de vapor. Todo el cuerpo de la plancha es de plástico, tiene un piloto indicador de encendido. La suela de la plancha (base de metal) es antiadherente Su depósito de agua es semitransparente y desmontable, lo cual facilita su llenado y mantenimiento. La longitud del cable es de 2.00 m. Cuenta con una tapa que evita derrames de agua por la entrada del depósito.
País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 0.917 kg **Potencia:** 1,000 watts
Ventajas: Obtuvo excelente calificación en la veracidad del termostato.
Desventajas: Ligera desviación en conservación y en uniformidad de la temperatura, presentó irregularidad en la calidad del planchado.
Características: Tapa antiderrames, tanque de agua desmontable y botón o interruptor para liberar el vapor.

Philips **HI-206 Comfort** **78 Puntos** **$185.00**

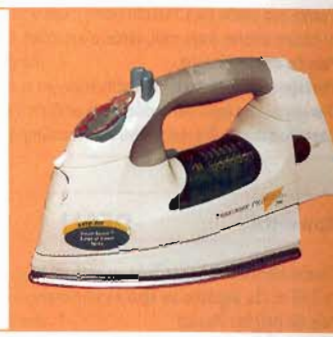
Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene una capa antiadherente. La longitud de su cable es de 2.45 m Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua Cuenta con un control giratorio de temperatura y una perilla de selección de vapor
País de origen: Singapur 1 año de garantía **Peso:** 0.992 kg **Potencia:** 1,350 watts
Ventajas: Tiene una válvula de autolimpieza que permite eliminar los minerales, pelusas u otros materiales que puedan haberse acumulado dentro de la plancha Presentó una excelente veracidad del termostato
Desventajas: Ligera desviación en la conservacion de la temperatura y la calidad del planchado Presentó irregularidad en la uniformidad de la temperatura.
Características: Presenta válvula de autolimpieza y control independiente de nivel de vapor.

Planchas de vapor con suela de lámina cromada y rociador

Rowenta **DE-87.1** **95 Puntos** **$ 1,784.00**

Plancha eléctrica de vapor Toda su estructura es de material plástico Su suela (base de metal) es de acero inoxidable pulido. La longitud de su cable es de 2.50 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel del agua.
Cuenta con un botón de rocío (*spray*), un botón de vapor, un indicador visual luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada.
País de origen: Alemania 1 año de garantía **Peso:** 1.639 kg **Potencia:** 1,327 watts
Ventajas: Presenta control para regular el nivel de vapor, cuenta con control de extravapor. Excelente calificación en la veracidad del termostato, uniformidad de la temperatura y calidad del planchado.
Desventajas: Presenta ligera desviación en la conservacion de la temperatura.
Caracteristicas: Válvula de autolimpieza, control independiente de nivel de vapor, autoapagado y planchado vertical.

Black and Decker **X700 Profinish** **91 Puntos** **$ 820.00**



Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de acero pulido La longitud de su cable es de 2.40 m Su deposito de agua es semitransparente, lo que facilita ver el nivel de agua, tiene botón de rocío (*spray*), botón de vapor, boton de encendido/apagado y luz indicadora de apagado automático, asi como enrollador para el cable
País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 1,343 kg **Potencia:** 1,200 watts
Ventajas: Cuenta con un control de temperatura con sistema *smart steam*, que consiste en emitir la cantidad de vapor adecuada a cualquier temperatura, cuenta con un sistema de doble limpieza, además de un sistema de seguridad, el cual apaga la plancha automáticamente al cabo de 10 minutos de no usarse. Cuenta con interruptor de encendido/apagado y tapa antiderrames. Su mango presenta una cubierta antiderrapante Presenta excelente calificacion en la velocidad del termostato y en la calidad del planchado.
Desventajas: Ligera desviación en la conservación y uniformidad de la temperatura
Caracteristicas: Presenta tapa antiderrames, control independiente de nivel de vapor, autoapagado, lupa indicadora del nivel de temperatura, mango antiderrapante y botón o interruptor para liberar el vapor.
Accesorios: Vaso medidor no graduado.

Blue sky **SIF1200-S** **90 Puntos** **$ 480.00**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de aluminio cromado. La longitud de su cable es de 1.90 m. Presenta una mirilla en el depósito de agua, lo que facilita ver el nivel de agua.
Cuenta con un botón de rociado (*spray*), un control giratorio que regula el vapor, un indicador visual luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada. Cuenta con botón para extravapor.
País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 1,023 kg **Potencia:** 1,100 watts
Ventajas: Presenta excelente calificación en la conservación y en la uniformidad de la temperatura.
Desventajas: Ligera desviación en la veracidad del termostato y en la calidad del planchado
Características: Presenta tapa antiderrames, control independiente de nivel de vapor, autoapagado, lupa indicadora del nivel de temperatura, planchado vertical y mango antiderrapante
Accesorios: Vaso medidor no graduado

Planchas de vapor con suela de lámina cromada y rociador (Continuación)...

Electrolux **SSI-951** **89 Puntos** **$ 315.00**

Plancha eléctrica de vapor. Tiene cuerpo de plástico en todas sus partes. Su suela (base de metal) es de acero inoxidable, con superficie cromada La longitud de su cable es de 1.90 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Tiene un indicador luminoso que se apaga al llegar a la temperatura que la perilla indica (autoapagado). Cuenta con perilla de selección vapor, extra/*spray* y botón expulsor de vapor extra o rocío (*spray*). Cuenta con un control deslizable para seleccionar el nivel de vapor y sistema de autolimpieza

País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 0.995 kg **Potencia:** 1,200 watts

Ventajas: Presenta excelente calificación en la conservación y uniformidad de la temperatura y en la calidad del planchado.

Desventajas: Irregularidad en la veracidad del termostato.

Características: Presenta control independiente de nivel de vapor.

Faultless **3330** **89 Puntos** **$ 601.50**

Plancha eléctrica de vapor. Cuenta con salida de rocío. Tanto la perilla de funcionamiento como su cuerpo y mango son de plástico Su suela (base de metal) es de acero inoxidable con superficie cromada. Su mirilla es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua Tiene un indicador (autoapagado) luminoso que se apaga al llegar a la temperatura que la perilla indica. Cuenta con un interruptor de vapor/para planchado en seco. Cuenta con botón de extravapor y sistema de autolimpieza.

País de origen: China 1 año de garantía **Peso:** 1.063 kg **Potencia:** 1,100 watts

Ventajas: Presenta excelente calificación en la uniformidad de la temperatura y en la calidad del planchado.

Desventajas: Ligera desviación en la veracidad del termostato y en conservación de la temperatura.

Características: Presenta botón o interruptor para liberar el vapor.

Accesorios: Presenta vaso medidor graduado y cera limpiadora (*hot iron cleaner*).

Solac **725 MAXI** **87 Puntos** **$ 439.00**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de acero inoxidable cromado. La longitud de su cable es de 1.90 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel del agua.

Cuenta con un botón para rocío (*spray*), botón para expulsar vapor, perilla para control de vapor y otra para controlar la temperatura. Cuenta con sistema de autolimpieza

País de origen: España 1 año de garantía **Peso:** 1.301 kg **Potencia:** 1,100 watts

Ventajas: Cuenta con sistema de planchado vertical. Presenta excelente calificación en la conservación de la temperatura.

Desventajas: Ligera desviación en la uniformidad de la temperatura y en la calidad del planchado.

Características: Presenta válvula de autolimpieza, control independiente de nivel de vapor, planchado vertical y botón para liberar el vapor.

Solac 720 **DYNAMIC COLOR** **86 Puntos** **$ 485.25**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico Su suela (base de metal) es de acero inoxidable cromado para un mejor deslizamiento La longitud de su cable de 1.90 m Su depósito de agua sólo presenta una mirilla semitransparente, para ver el nivel de agua. Cuenta con botón para rociado (*spray*), que a su vez sirve para expulsar vapor. Perilla para controlar el vapor y otra para la temperatura. Viene en cuatro colores (rojo, azul, verde o amarillo). Cuenta con sistema de autolimpieza

País de origen: España 1 año de garantía **Peso:** 1.018 kg **Potencia:** 1,200 watts

Ventajas: Presenta excelente calificación en la conservación de la temperatura

Desventajas: Ligera desviación en la uniformidad de la temperatura y en la calidad del planchado. e irregularidad en la veracidad del termostato.

Características: Presenta válvula de autolimpieza y control independiente de nivel de vapor.

Rowenta **DE011** **85 Puntos** **$ 582.00**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) tiene superficie cromada. La longitud del cable es de 2.47 m. Su depósito de agua es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua; presenta pulsador para rociado y pulsador para vapor.

País de origen: México 1 año de garantía **Peso:** 1.170 kg **Potencia:** 1,350 watts

Ventajas: Cuenta con sistema de planchado vertical y sistema de desconexión automática que apaga la plancha a los ocho minutos en posición vertical y a los 30 segundos en posición horizontal. Presenta excelente calificación en la veracidad del termostato.

Desventajas: Ligera desviación en la conservación de la temperatura y en la calidad del planchado; presenta irregularidad en la uniformidad de la temperatura

Características: Presenta control independiente de nivel de vapor, autoapagado, planchado vertical y botón o interruptor para liberar el vapor.

Moulinex **AY-1 CHRONOMATE 50 Double action** **84 Puntos** **$ 454.00**

Plancha eléctrica de vapor. Toda su estructura es de material plástico. Su suela (base de metal) es de aluminio cromado. La longitud de su cable es de 1.90 m. Su depósito es semitransparente, lo cual facilita ver el nivel de agua. Cuenta con un indicador luminoso de temperatura que se apaga al llegar a la temperatura deseada; un botón para rociar (*spray*) y orificio de llenado del depósito de agua; perilla selectora de funciones vapor/seco/autolimpieza.

País de origen: México 3 años de garantía **Peso:** 1.037 kg **Potencia:** 1,400 watts

Ventajas: El botón para rociar evita derrames de agua.

Desventajas: Ligera desviación en la veracidad del termostato, uniformidad de la temperatura y calidad del planchado; presenta irregularidad en la conservación de la temperatura.

Características: Presenta válvula de autolimpieza, tapa antiderrames y control independiente de nivel de vapor.

Tabla de rangos de calificación para planchas de vapor y secas con y sin recubrimiento antiadherente

			Calificación obtenida			
			Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
P	Información al consumidor		Completa	----	----	Incompleta
	Potencia de consumo **[desviación en %]**		<= 5	> 5 a 10	>10 a15	> 15
R	Seguridad eléctrica **[conforme a la NOM-003]**		Cumple	No aplica	No aplica	No cumple
	Ajuste del termostato **[conforme a cinco posiciones]**		véanse tablas técnicas			
U	Velocidad de calentamiento **[seg.]**		<= 60	60.1 a 90	90.1 a 120	> 120
	Conservación de la temperatura **[° C]**		<= 22.5	22.6 a 32.9	33 a 50	> 50
E	Uniformidad de la temperatura en la suela **[° C]**		<= 20.9	21 a 36	36.1 a 57	> 57
	Acabados		sin defectos menores	pocos defectos menores	muchos defectos	defectos mayores
B	Pruebas de uso	Temperatura máxima en partes accesibles **[incremento en °C]**	<= 15	> 15 a 30	> 30 a 50	> 50
A		Eficiencia del vaporizador **[capacidad de vapor en g/min.] (*)**	>= 20 (**)	10 a 19.9	5 a 9.9	< 5
		Eficiencia del rociador **[descarga y área de rocío] (*)**	véanse tablas técnicas			
S		Facilidad de planchado **[arrugas]**	casi imperceptibles	pocas y no muy marcadas	marcadas	no se eliminaron en su totalidad

Notas:
(*) Estas pruebas no son aplicables a planchas secas
(**) O si cuenta con extravapor con descargas mayores o iguales a 1.7 ml (por disparo).

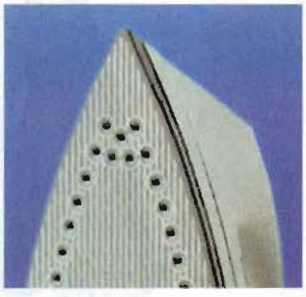


Tabla de puntuaciones obtenidas para planchas de vapor con y sin recubrimiento antiadherente

			Calificación obtenida			
			Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
P	Información al consumidor		5	----	----	2
	Potencia de consumo		5	4	3	2
R	Seguridad eléctrica		5	4	3	2
	Ajuste del termostato		15	12	9	6
U	Velocidad de calentamiento		5	4	3	2
	Conservación de la temperatura		15	12	9	6
E	Uniformidad de la temperatura en la suela		15	12	9	6
	Acabados		5	4	3	2
B	Pruebas de uso	Temperatura máxima en partes accesibles	5	4	3	2
A		Eficiencia del vaporizador	10	8	6	4
		Eficiencia del rociador	5	4	3	2
S		Facilidad de planchado	10	8	6	4
		Total	100			

Nota:
Si la plancha carece de rociador no se aplica la prueba de «Eficiencia del rociador», la puntuación correspondiente a «Información al consumidor» es de 10 puntos para excelente y 2 para deficiente

Tabla de puntuaciones obtenidas para planchas secas y tipo viajeras con y sin recubrimiento antiadherente

			Calificación obtenida			
			Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
PRUEBAS	Información al consumidor		5	----	----	2
	Potencia de consumo		5	4	3	2
	Seguridad eléctrica		5	4	3	2
	Ajuste del termostato		15	12	9	6
	Velocidad de calentamiento		10	8	6	4
	Conservación de la temperatura		15	12	9	6
	Uniformidad de la temperatura en la suela		15	12	9	6
	Acabados		5	4	3	2
	Pruebas de uso	Temperatura máxima en partes accesibles	10	8	6	4
		Facilidad de planchado	15	12	9	6
		Total	100			

Tabla de puntuaciones obtenidas para cepillos de vapor

			Calificación obtenida			
			Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
PRUEBAS	Información al consumidor		5	----	----	2
	Potencia de consumo		5	4	3	2
	Seguridad eléctrica		5	4	3	2
	Velocidad de calentamiento		15	12	9	6
	Acabados		10	8	6	4
	Pruebas de uso	Temperatura máxima en partes accesibles	5	8	6	4
		Eficiencia del vaporizador	30	8	6	4
		Facilidad de planchado	15	8	6	4
		Total	100			

Tabla de puntuaciones obtenidas para planchadoras

			Calificación obtenida			
			Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
PRUEBAS	Información al consumidor		5	----	----	2
	Potencia de consumo		5	4	3	2
	Seguridad eléctrica		5	4	3	2
	Ajuste del termostato		15	12	9	6
	Velocidad de calentamiento		5	4	3	2
	Conservación de la temperatura		15	12	9	6
	Uniformidad de la temperatura en la suela		15	12	9	6
	Acabados		5	4	3	2
	Pruebas de uso	Temperatura máxima en partes accesibles	10	8	6	4
		Eficiencia del vaporizador	10	8	6	4
		Facilidad de planchado	10	8	6	4
		Total	100			

Nota: Si la plancha carece de rociador no se aplica la prueba de «Eficiencia del rociador», la puntuación correspondiente a «Información al consumidor» es de 10 puntos para excelente y 2 para deficiente

Si su pregunta es .....

¿dónde ahorro?

..... La respuesta la encontrará en

Quién es Quién
EN LOS PRECIOS

Además encontrará deliciosas y económicas recetas

GUÍA PARA COMPRAR MÁS BARATO

PROFECO

Obtenga información en su delegación PROFECO o en los teléfonos del consumidor.

¿Qué comprarías con un millón de pesos?

¿Has pensado alguna vez en lo que harías si tuvieras un millón de pesos para ti solo? En "Los pequeños consumidores" tuvimos esa inquietud y nos dimos a la tarea de hacerles esta pregunta a niños que, como tú, también tienen proyectos que les gustaría realizar. ¡Te invitamos a conocer lo que nos respondieron!

¿Un millón de pesos? Me compraría una computadora, un videojuego, unos *walkman*, una bicicleta, muchos pasteles de chocolate y muchas latas de alimento para mi gato.

Michelle García Guzmán
11 años
6° grado de primaria

La mitad la metería a un banco y la otra parte me la gastaría en pantalones, camisas, chamarras, zapatos, calcetines, tenis, una computadora, un videojuego y una lavadora para mi mamá.

Marco A. Castro Barrientos
9 años
5° grado de primaria

Yo se lo daría a mi mamá para que nos compráramos una casa muy grande y adoptáramos a muchos gatos y perros que viven en la calle.

Alejandro Galindo Olivares
8 años
4° grado de primaria

Compraría una batería, un órgano, dos guitarras eléctricas, dos micrófonos, y organizaría conciertos para toda la cuadra con mis amigos de la escuela.
Gabriel Torres Miranda
9 años
5° grado de primaria

Le daría la mitad a mi mamá para que se comprara lo que ella quisiera y la otra me la quedaría para seguir estudiando.
Teresa Montes Ojeda
11 años
6° grado de primaria

Me compraría una televisión y muchos juguetes, como autopistas, videojuegos, bicicletas. Además le ayudaría a mi abuelita a arreglar su casa.
Edmundo Ramírez de Oca
11 años
6° grado de primaria

Lo utilizaría para arreglar mi casa. Le cambiaría las ventanas, el piso, las puertas y la pintaría de color blanco con azul. Además compraría una recámara nueva para mí y otra para mis papás.
Raymundo López García
10 años
5° grado de primaria

Con una parte compraría muchos juguetes y ropa para dárselos a los niños que lo necesitan, y con la otra parte le compraría un carro a mi mamá y otro a mi papá. También me compraría una computadora.
Arturo García Hernández
11 años
6° grado de primaria

Me compraría dos pares de patines con todo el equipo: casco, rodilleras y coderas. También le compraría otro carro a mi papá y una cocina a mi mamá.
Sofía Torres Galindo
9 años
4° grado de primaria

Le diría a mi papá que pusiéramos un restaurante, una tienda y una farmacia, ¡así no se nos acabaría el dinero!
Francisco Arellano Rico
11 años
6° grado de primaria

Me compraría un carro a control remoto y una computadora. Además les compraría regalos a los viejitos de los asilos. Lo demás lo guardaría para seguir estudiando.
Adrián Quiroz Rodríguez
9 años
5° grado de primaria

¡Realizaría el sueño de toda mi vida!: comprarme una computadora y un videojuego. También les compraría ropa y juguetes a todos mis primos y los invitaría a Disneylandia.
Edgar López Quiroz
11 años
6° grado de primaria

Como pudiste observar, todos los niños entrevistados tienen algún sueño por cumplir. Algunos quieren juguetes, pero a otros les gustaría comprarse cosas útiles -ropa, muebles, computadoras, etcétera-, viajar o asegurar sus estudios, siempre pensando en su futuro y en compartir el dinero que pudieran poseer con mamá, papá, los hermanos, la abuela, los primos ¡y hasta con los amigos de la cuadra!

Tú también puedes cumplir tus sueños, y si no es con un millón de pesos, sí puedes lograrlo con esfuerzo y entusiasmo para seguir estudiando. Recuerda que no todo en la vida es dinero, pero tal vez si te sigues preparando algún día llegues a tener el dinero necesario para realizar aquellos sueños que lo necesiten, porque afortunadamente no todos nuestros sueños y deseos lo requieren.

¿Qué opinas sobre este tema? ¿Tú qué harías con un millón de pesos? ¡Envíanos tus comentarios y respuestas a:

Los pequeños consumidores
Revista del Consumidor
José Vasconcelos núm. 208, piso 14,
col. Condesa, C. P. 06140
México, D. F.

¡Tú puedes ahorrar agua!

Aunque no lo creas, el agua es un recurso vital que todos consumimos, pero que no todos sabemos apreciar.
Las siguientes recomendaciones te ayudarán a ahorrar agua:

- Cuando te bañes cierra la llave al enjabonarte y vuélvela a abrir sólo para enjuagarte.
- Al lavarte los dientes únicamente necesitas un vaso con agua para enjuagarte.
- No utilices la taza del baño para tirar papeles, porque cuando jalas la palanca ¡desperdicias entre 6 y 12 litros de agua!
- Si necesitas regar el jardín, hazlo por la noche para evitar que el agua se evapore.
- Cuando tu mamá lave los trastes sugiérele que primero enjabone todos y después los enjuague; cuando barra el patio recomiéndale no usar la manguera, es suficiente con humedecer la escoba para no levantar polvo.
- Si tu papá lava su automóvil, indícale que no utilice la manguera, pues una cubeta con agua y una jerga es suficiente.
- Finalmente, tú puedes ser un detective de goteras: Si descubres una gotera, ¡da aviso de inmediato a tus padres para que la arregle cuanto antes!

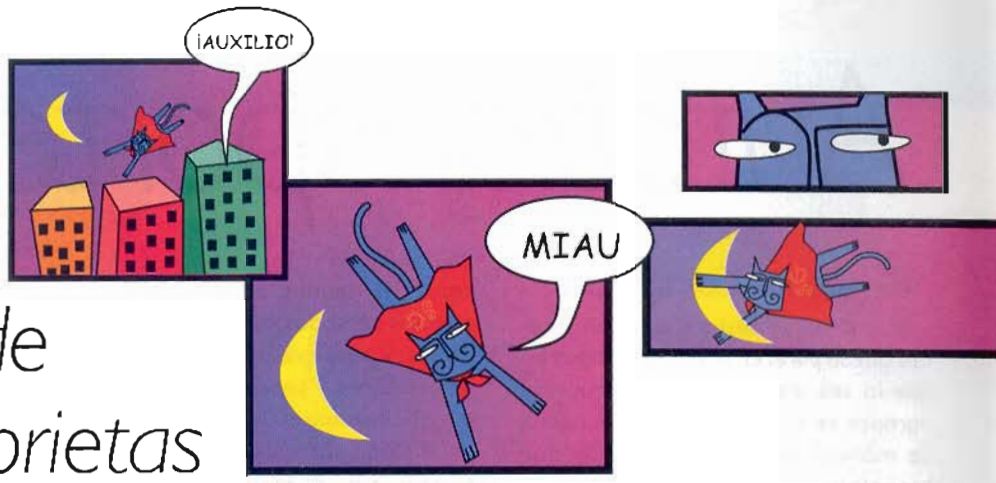
Graciela Muñoz

Vitaminas: ¿y eso con qué se come?

Seguramente al acompañar a tu mamá al supermercado o a la farmacia has visto frascos de tabletas que en su etiqueta dicen **vitamina A, C, E,** o productos denominados **multivitamínicos.**
Las vitaminas son sustancias que tomamos a través de los alimentos o que nuestro propio organismo produce; las vitaminas nos ayudan a mantener la buena salud.
Cuando tu alimentación es adecuada y balanceada, es decir, si comes verduras, frutas, cereales integrales, leguminosas, lácteos, carne, pescado y huevos, no es necesario consumir las vitaminas que venden en frascos en las farmacias.

Es importante que en tu dieta incluyas alimentos como hígado, vegetales de hoja verde (espinacas, acelgas), frutas como la naranja, el melón o el plátano, cereales integrales, así como leche, huevo y pescado, entre otros productos naturales, que te aportarán todas las vitaminas que tu cuerpo requiere.
Si quieres crecer fuerte y sano ¡dile a tu mamá que no olvide incluirlos en las comidas!

Vanessa Prieto



El mágico mundo de las historietas

¿Te gustan las historietas? ¿Sabías que fueron creadas hace 104 años?, pues sí, ¡son muy viejitas!

En Estados Unidos las llaman *comics*; en España, tebeos -en honor a la primera historieta española: TBO-; los japoneses las conocen como *mangas*; y en Italia les dicen *fumetti*, porque los «globos» en los que aparecen los textos parecen nubes de humo.

Las historietas no siempre van acompañadas de texto, a veces podemos entender la historia solamente observando los dibujos. Leer «monitos» es una forma de entretenimiento parecida a la televisión; también hay *comics* pedagógicos, esto quiere decir que además de divertirte... ¡aprendes!

Si te gustan las historietas pero no tienes dinero para comprar todas las que quisieras, puedes formar un club de aficionados al *comic*, ¡así podrás intercambiarlos y compartir tus fantasías!

Para empezar puedes averiguar en tu escuela a quién le gustan las historietas. Ya sabes, si tienes dudas o simplemente quieres informarnos cómo va tu exitoso club, ¡escríbenos!

Paola Herrera

Hazle «fuchi» a las infecciones

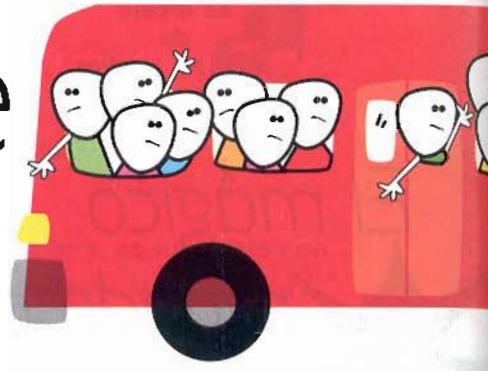
Es muy común que en la época de calor se te antoje comprar afuera de la escuela o en la calle alguna fruta, una ensalada, un «raspado» de hielo o un agua fresca, pero ¿te has puesto a pensar en la cantidad de microbios que te puedes llevar a la boca porque estos alimentos suelen estar expuestos al aire, al humo de los autos y a la tierra, o debido a la falta de higiene con la que generalmente son preparados?

Un simple antojo puede provocarte serias infecciones; para evitarlas te damos algunas recomendaciones:

- Ayúdale o sugiérele a tu mamá tener siempre fruta perfectamente lavada y agua fresca en el refrigerador; no se te olvide lavar las verduras, carne roja, aves, pescados y mariscos antes de prepararlos, y utilizar agua hervida o purificada para la preparación de los mismos.
- Recuérdales a todos en casa que es necesario cocer muy bien los alimentos y que antes de abrir una lata hay que lavar la tapa con agua y jabón.
- Tú también debes seguir algunas normas de higiene, como lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño, conservar los botes de basura lejos de donde se preparen los alimentos y, en la medida de lo posible, ¡evita comer en la calle!

Lorena M. Ramo

Autotransporte



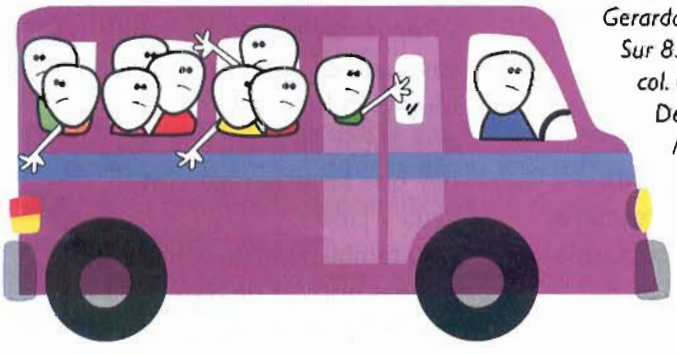
Revista del Consumidor:

El asunto que deseo tratar con ustedes puede parecer trivial, pero no creo que lo sea: ahora que la Comunidad Europea se ha integrado en una zona de moneda única, me acordé de que hace algunos años leí que a los médicos de Italia les preocupaba la forma en la que se administraban las medicinas. Observaron que en los jarabes para la tos había una indicación que decía: «Tome una cucharada sopera cada determinado tiempo»; esto parecía sencillo, sin embargo se descubrió que entre los fabricantes de utensilios para cocina no había una forma de determinar cuánto líquido podía contener una cuchara sopera; la diferencia era de entre media onza y dos onzas, lo que alteraba totalmente la dosis.

Debido a lo anterior surgió la necesidad de crear una medida fija para la fabricación de cucharas, vasos, tazas y otros utensilios que, ajustándose a una medida establecida, permitían cumplir con lo que la comunidad europea llama «estándares de calidad».

Esta observación la hago porque el transporte público de los países de esta zona del mundo tiene techos altos, asientos cómodos, instalaciones adecuadas para minusválidos, altura correcta de escalones y separación entre asientos. Mi pregunta al respecto es: ¿por qué en México no existe una norma de transporte público?

Al viajar en cualquier microbús se encuentra uno con techos bajos. Por ejemplo, yo mido 1.63 cm y tengo que agacharme en algunas unidades; si el promedio de estatura de los hombres mexicanos es de 1.70 cm, ¿cómo puede uno subirse sin problemas? Si existiera una norma también se podría establecer la distancia entre los asientos, su distribución y el espacio suficiente para los pasajeros, el tamaño de las puertas y la altura de los escalones. Considero que en México deberíamos regular este aspecto. Así, créanme, el público pagaría con gusto el costo del pasaje y no tendríamos que seguir siendo víctimas de estos cafres al volante, ¿no les parece? Debemos pensar en que normas así son creadas en Europa por el simple hecho de procurar el bienestar y la comodidad de quien más importa: el público(*).



Atentamente
Gerardo Spíndola Hurtado
Sur 83-A núm. 227
col. Cacama
Delegación Iztapalapa
México, D. F.
C. P. 09080

(*) Carta resumida por la Redacción.

Estimado Gerardo:

Recibimos con mucho gusto sus gentiles felicitaciones, y con gran interés la información que nos expone en torno a la importancia de normar las características específicas de los bienes y servicios que consume la población.

En cuanto al asunto del autotransporte público que nos plantea, queremos informarle que existe un *Manual de lineamientos técnicos, de seguridad, comodidad y ambientales, que deben cumplir los autobuses, minibuses y vagonetas que prestan el servicio público de transporte de pasajeros en el D. F.*, el cual fue publicado en la Gaceta Oficial del D. F. el 24 de septiembre de 1996; en él se estipulan los aspectos que a usted, con toda razón, le preocupan. Se nos ha informado que algunas entidades estatales cuentan con documentos similares para el mismo propósito.

Con mucho gusto le hacemos llegar hasta su domicilio una fotocopia con algunos de los aspectos relevantes del documento mencionado que, seguramente, como buen consumidor serán de su interés, así como los datos de la oficina del gobierno de la ciudad de México a donde usted puede dirigirse para obtener mayor información sobre el tema.

La Revista del Consumidor es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al (5)611•7379, (5)611•7523 ó (5)598•6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México. Canal del Norte núm. 80, col. Felipe Pescador, C. P. 06280 México, D. F.

.....En nuestro próximo número

Julio

- Alimento para mascotas
- Aire acondicionado

¡Los platillos sabios del mes!

- Y cómo elaborar...
  - Crema para después de asolearse
  - Mortadela
  - Dulce de azúcar glass
  - Chiles jalapeños en vinagre

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

Por sólo $15.00 entérese cada mes sobre estos y otros temas.
Con sólo $150.00 puede suscribirse por un año (12 números).

No todo lo que engorda es grasa

Actualmente se anuncian diversos productos elaborados con una fibra que atrapa la grasa de los alimentos para lograr una reducción de peso. Uno de ellos es **Fat Away**, un tratamiento que combina el uso de cápsulas de fibra y una crema que reafirma los tejidos a medida que se pierde la grasa.

En el comercial que promueve este producto se realizan varias afirmaciones, por ejemplo: «**Fat Away** lo hace todo por usted», «Se toma 15 minutos antes de los alimentos, y después puede comer lo que quiera porque **Fat Away** actuará por usted al eliminar la grasa».

Es verdad que existe cierto tipo de fibra que puede atrapar la grasa ingerida para que el organismo la deseche fácilmente. No obstante, a los anunciantes y fabricantes de este producto se les olvida un pequeño detalle: la grasa no es el único componente alimenticio que produce el aumento de peso. De acuerdo con los nutriólogos, el consumo elevado de carbohidratos y azúcares, es decir, de harinas, pan o dulces, es tan responsable de los kilos de más como la ingestión de grasas, y este producto no actúa contra ellos.

Por lo tanto, la publicidad de **Fat Away** resulta engañosa, pues tal producto no puede considerarse como un remedio infalible para bajar de peso, salvo en casos específicos en los que el consumo de alimentos grasosos es el principal responsable de la obesidad. El artículo 12, fracción tercera, del Reglamento General de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad estipula que la información contenida en la publicidad engaña al público sobre las propiedades y beneficios de empleo de los productos cuando exagera sus características o propiedades. Además no cumple con lo establecido en el artículo 32 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, el cual señala que la publicidad de bienes y servicios debe ser veraz, exenta de textos, diálogos o sonidos que induzcan o puedan inducir a error o confusión por su inexactitud.

En PROFECO enviaremos una copia de este informe a la Secretaría de Salud, y llamaremos a los productores de este anuncio a fin de que sea modificado para informar adecuadamente a los consumidores.

0 10722 93607 5 06